كنيسة مارمرقس
القبطية الأرثوذكسية
بمصر الجديدة

العلاج السلوكي المعرفي المسيحي الأرثوذكسي

الجزء الثاني

مراجعة وتقديم نيافة الحبر الجليل

الأنبا موسى

أسقف الشباب

مراجعة وتقديم

القمص داود لمعي

الكاتبة الدكتورة

مينا جورج مفتاح

٢٠١١

كنيسة مارمرقس
القبطية الأرثوذكسية
بمصر الجديدة

العلاج السلوكى المعرفى المسيحى الأرثوذكسى

الجزء الثانى

مراجعة وتقديم نيافة الحبر الجليل

الأنبا موسى

أسقف الشباب

مراجعة وتقديم

القمص داود لمعى

الكاتبة الدكتورة

دينا جورج مفتاح

٢٠١١

إســـم الكتـــاب	:	العلاج السلوكى المعرفى المسيحى
إعـــداد الكاتبــــة	:	**دينا جورج مفتاح**
مراجعـــة وتقـــديم	:	(١) نيافة الحبر الجليل **الأنبا موسى**
		الأب المحب والحنون وأسقف الشباب
		(٢) القمص **داود لمعـــــى**
		الأب الورع الحنون
الطبعـــــــــــة	:	الأولـــى ٢٠١١
المطبعــــــــــة	:	مطابـــع النوبـــار
تـــصميم الغـــلاف	:	ندى شريف وديع
	:	فرح شريف وديع
اخـــراج الكتـــاب	:	دينا جورج مفتاح
رقـــم الإيـــداع	:	٢٠١١/٢٥١٨



قداسة البابا شنوده الثالث
بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية

الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع

+ الفصل الثالث :

المرحلة الأولي:



تقديم : نيافة الحبر الجليل

الأنبا موسى الأسقف العام للشباب

هذه دراسة نفسية سلوكية هامة ، تتحدث عن المزيد من التطبيقات فى علاج الأفكار السلبية والاضطرابية ، وما يتبعها من مشاعر وسلوكيات تتسم أحيانا بالسلبية ، وتؤثر فى صاحبها منتجة القلق المرضى أو الاكتئاب أو الادمان ، وغير ذلك من مشكلات العنف والعدوانية والخوف. كل هذا مبنى على العلاج السلوكى المعرفى، الذى يفترض أنه "كما نشعر نسلك" .. فلو تم تعديل الفكر بطريقة سليمة، وتخلينا عن أنواع التفسيرات القاصرة مثل :

١ – التفسير العشوائى . ٢ – التفكير الانتقائى

٣ – التعميم . ٤ – التعظيم أو التقليل فى الأمر.

٥ – الشخصانية فى التفكير. ٦– التفسير المطلق لأمور محدودة.

٧ – إصدار الأحكام التقيمية.

٨ – اضطرابات الفكر حين نفترض شيئاً لنستنتج شيئاً آخر .

وما يمكن أن يتبع ذلك من أساليب معرفية خاطئة مثل :

١ – إما الكل أو لا شىء !! ٢ – المبالغة فى التعميم .

٣ – تخفيض الإيجابيات . ٣ – القفز إلى النتائج .

٥ – قراءة الذهن .
٦ – قراءة المستقبل .
٧ – تكبير أو تصغير الأمور.
٨ – التفكير العاطفى .
٩ – استخدام أسلوب "يجب".
١٠ – استخدام أسلوب "العناوين ".
١١ – التأنيب غير المناسب .

ستكون نتيجة المعرفة الناقصة أو السلبية ، حدوث مشاعر غير سوية ، تنتج عنها سلوكيات مريضة وغير مطلوبة ...

+++

- ماذا عن الأفكار الأوتوماتيكية ؟
- وماذا عن المعتقدات الوسطى ؟
- وتحديد وتعديل المعتقدات الضمنية ؟
- وكيف نمنع الانتكاسة ؟
- أو نعالج القلق والفوبيا ؟
- الأدمان ، واضطرابات الطعام ، والإحساس بالذنب ؟
- الخجل والغضب والعنف ؟

+++

دراسة نفسية تصلح للخادم (ويسمى فى هذه العلوم المشير أو المرشد) .. يستعين بها – معتمداً جوهريا على عمل روح الله وإنارته للمشهد الإنسانى – وذلك ليقدم مشورة جيدة لإراحة نفس المخـــدوم .

نعم ، إنها علوم بشرية مفيدة ، يستحيل أن تكفى دون عمل نعمة الله فى الإنسان، وتأثير روح الله فى الفكر ، والمشاعر ، والسلوكيات .

+++

شكرا للأخت د. دينا مفتاح على جهودها وكتاباتها فى هذا الميدان... والرب يبارك كل عمل بصلوات راعينا الحبيب قداسة البابا شنودة الثالث ...

ونعمة الرب تشملنا جميعاً

الأنبا موسى
الأسقف العام



تقديم : قدس أبونا داود لمعى

(فرحين فى الرجاء صابرين فى الضيق مواظبين على الصلاة)

(رو ١٢ : ١٢)

حين يقع الإنسان فريسة أفكار سلبية فى الخلق والخوف والاكتئاب. أو صغر النفس والعجز واليأس ... تصدر عنه تصرفات كثيرة يظنها منطقية وهى بعيدة تماماً عن الصواب .

كيف يمكن للإنسان أن يتحكم فى تفكيره وبالتالى فى تصرفاته؟

كيف يمكن للإنسان أن يفرح بفكر الرجاء ويعيش منتصراً على ضعفاته؟

كيف يمكن للإنسان أن يتعلم الصبر فى الضيقات بدون يأس أو تذمر أو عنف مع نفسه أو من حوله ؟

كيف يمكن للإنسان أن يصلى ويصلى ليغير فكره ويجعله يخضع لفكر المسيح وإرادته ؟

كل هذه الأفكار تجدها فى هذا الكتاب الثمين .. العملى ... والعلمى ... الذى يجمع بين الروح الكنسية والتلمذة المسيحية من جانب والأسلوب العلمى والمنهج الحديث من جانب آخر .

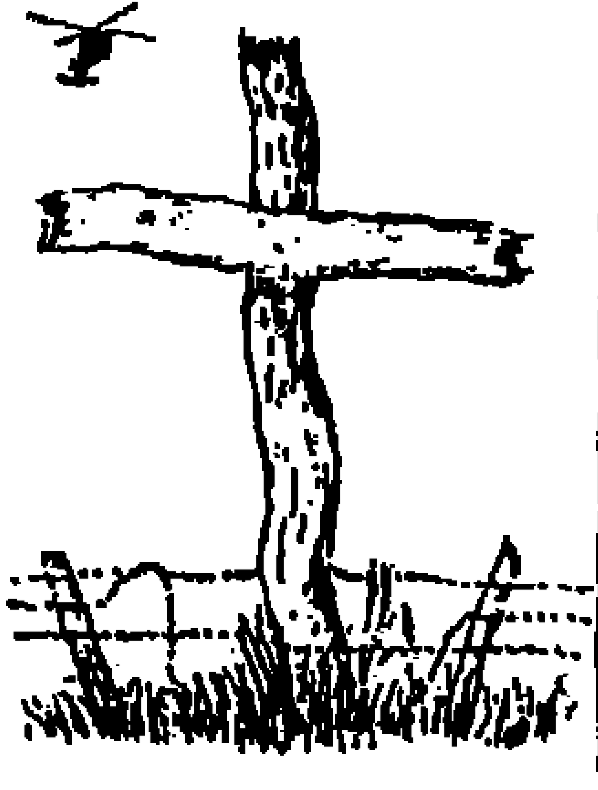
ربنا يبارك ويعوض تعب أبنتنا الغالية د/ دينا مفتاح على هـذا المجهود الرائع وأرجو – من نعمة الله – أن يعطى القـارئ منهجـاً جديداً للتفكير والتغيير ويعطى لكاتبته مزيداً من العطاء والإنجاز .

نشكر أبونا الغالى نيافة الحبر الجليل / الأنبـا موسـى علـى تشجيعه المستمر لضعفى ولكل أولاده ولهذا المنهج الارثوذكسى فـى الإرشاد المسيحى .

البابا الأنبا شنودة الثالث

أدام الله حياته ورئاسة كهنوته سنينا كثيرة وأزمنة سالمة مديدة

القس/ داود لمعى



+ **مقدمة الكاتبة** :

" أنه وإن كان لكم ربوات من المرشدين فى المسيح، لكن ليس آباء كثيرون".

(١ كو ٤ : ١٥)

كنيستنا القبطية الأرثوذكسية ، غنية بعقيدتها وطقوسها وأسرارها ... ومن أعمق أسرارها سر الاعتراف ، فالإنسان الذى يرتكب خطية لا ينال الغفران إلا بالإعتراف للأب الروحى وأخذ الحل فى وجود الروح القدس وهكذا يسير الإنسان فى حياة التوبة والاعتراف تحت رعاية أب اعترافه ومرشده الروحى ...

ولذلك يا أحبائى يعلمنا الكتاب المقدس أن هناك مرشدين كثيرين هم الذين يخدموننا بالكنيسة، ولكن لكل منا أب إعتراف واحد يرعاه ويرشده بالروح القدس فى طريق التوبة والإعتراف...

" أذكروا مرشديكم الذين كلموكم بكلمة الله .

انظروا إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بإيمانهم "..

(عب ١٣ : ٧)

يعلمنا الكتاب المقدس كيف نسير على نفـس خطـوات أبائنـا الرسل والقديسين والشهداء حيث أنهم نالوا الحياة الآبدية ومن هنا تأتى أهمية التعلم والإرشاد على يد أبائنا المنتصرين وآبائنا المجاهدين الذين سبقونا بكثير فى الحياة الروحية والنفسية ...

فى حياتنا اليومية يا أحبائى نتعرض لضغوط كثيرة وتجـارب ومحن ونشعر أن الظروف صارت خارج السيطرة وبالتالى نشعر أن حياتنا خارج زمام السيطرة ... ومن هنا تبدأ المعاناة وقد نلجأ لمشاعر وسلوكيات سلبية للهروب من الظروف والتى منها :

مشاعر : الإكتئاب ، القلق ، الخوف ، الحزن ، الوسواس القهـرى، الغضب....

سلوك : الهروب ، العدوانية ، العنف ، الإدمان بأنواعه ، الإستسلام للسلبيات وغيرها ...

+++

" تغيروا عن شكلكم بتجديد أذهانكم "

إن الخبرات والتجارب اليومية فى الحيـاة توضـح أن نفـس الحدث فى الحياة قد يؤدى إلى ردود أفعال مختلفة ومتنوعة .

لذلك إكتشف "BECK" نظرية العلاج السلوكى المعرفى والذى أساسه هو:

(١) المشاعر والسلوكيات تتأثر مباشرة بأفكار الشخص.

(٢) الأفكار السلبية وغير الواقعية تؤدى إلى ظهــــور إضـــطرابات شخصية.

(٣) وبالتالى فإن مواجهة وتعديل الأفكار السلبية يؤدى إلـــى عـــلاج إضطرابات المشاعر والسلوك.

- مجالات إستخدام العلاج السلوكى المعرفى :

(١) القلق المرضى .

(٢) الإكتئاب .

(٣) الوسواس القهرى.

(٤) الإدمان بأنواعه .

(٥) المشاكل المرتبطة بالعنف والعدوانية.

(٦) الإضطرابات النفسية.

(٧) الخوف المرضى من المجتمع.

- **هدفنا من هذا الكتاب :**

(١) أن يحاول كل إنسان منا أن يعالج أفكاره السلبية وإضـــطراباته ومشاعره وسلوكه بنفسه وبطريقة علمية منظمة، وتم إختبارها من سنوات ماضية طويلة ... سيجد كل واحـــد منـــا العـــلاج العلمى والعملى المناسب والذى يســـتطيع أن يطبقـــه ببســـاطة

وحتى إذا كان الشخص مريضاً نفسياً تحت علاج بالأدوية فمن المفيد إستخدام هذا العلاج بالتوازى مع الأدوية.

(٢) لضيق وقت أبائنا الروحيين ومجهودهم الرهيب فى الخدمة، نوفر لهم ملخص هذا النوع من العلاج ليوفروا لأولادهم الرعاية الروحية والنفسية معاً.

- أرجو من رب المجد يسوع المسيح مخلصى الصالح ، أن يجعل هذا الكتاب سبب بركة ونعمة وفرح وقوة وعلاج لكل حزن وإكتئاب وقلق وإضطراب فى حياتنا.

- مع العلم بأن كافة الأمثلة المستخدمة هى حقيقية من واقع حياتنا ، كما أن جميع الحلول المقترحة هى حلول علمية وضعها كبار علماء النفس المسيحيين على مستوى العالم ، كما أنهم أثبتوا نجاحها العملى من خلال أختبارها على عشرات الآلاف من الحالات ، ولذلك فإن مصداقية هذه الحلول كبيرة حيث أنها تجمع فى وقت واحد بين العلم والخبرة العملية وكل ذلك فى أحضان المسيحية.

- وذلك ببركة وشفاعة أم النور العذراء مريم ، الأم الحنونة التى تتشفع لنا فى كل الأوقات وفى كل مكان ، بركة أم النور تكون معنا للأبد أمين.

- وبشفاعة القديس الشهيد العظيم ما رمينا العجايبى صانع كل عجائب ومانع كل مصائب ، شفاعته وصلواته تكون معنا دائماً أمين .

- وبشفاعة القديس العظيم البابا كيرلس السادس رجل الصــلاة والأب الحنون والمحب لأولاده، الذى يشفع فينا بصلواته ويسندنا فى حياتنا اليومية ... شفاعته وصلواته تكون معنا إلى دهر الدهور أمين.
- وبصلوات حبيبنا صاحب الغبطة والقداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث راعينا وحبيبنا وأبينا جميعا ، صــلواته تباركنــا وتحمينــا وتسندنا فى الحياة إلى الأبد .
- وبصلوات شريكه فى الخدمة الرسولية أبينا الأسقف الحبيب مشجع النفوس نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب ، الذى يرعانا بمحبته.
- وبصلوات أب اعترافى وأبى الروحى قدس أبونا داود لمعى الــذى بإرشاده ورعايته تغيرت حياتى كثيراً ، الرب يحافظ عليه ويبــارك حياته، ويرشد كل أولاده إلى الأبد . أمين .

صلوا من أجل ضعفى

دينا مفتاح



الفصل الأول
نظـرة عامـــــة
للعلاج السلوكى المعرفى

Chapter 1
AN OVER VIEW
Cognitive Behavioral Therapy

محتويات الفصل الأول

(١) مقدمة

(٢) الترتيب الثلاثى للعلاج السلوكى المعرفى .

(٣) مفاتيح صفات ومبادئ العلاج السلوكى المعرفى .

(٤) الأفكار والمعتقدات .

(٥) نموذج الـ ABC .

(٦) الأخطاء الشائعة فى التفكير .

(٧) مجموعة من الأخطاء .

(٨) رسم كامل .

(٩) إختبار شخصى .

(١) مقدمة : Introduction

- إن العلاج السلوكى المعرفى قد أُكتُشِفَ بهدف تحديد وتحليل كيف يشعر الإنسان ويسلك ويتفاعل .
- وبالطبع هذا يتنوع من إنسان لآخر بناءاً على الإختلافات فى :
  (١) التكوين الجينى .
  (٢) الشخصية .
  (٣) خبرات حياته فى السنين الأولى من عمره .
  (٤) تاريخه .

مثال

- مراهق يتميز بثقة فى النفس عالية ، قد يشعر بالحماس وحب المغامرة فى السفر حول العالم مع أصدقائه ، بينما مراهق آخر خجول وقلق قد يشعر بالخوف والقلق من مجرد المشاركة فى نوع عادى من الرحلات.
- لذلك يا أحبائى ، ليس الحدث فى حد ذاته هو الذى ينشىء مشاعر المخدوم وإنما طريقة تفسير الحدث ، وهذا هو جوهر العلاج السلوكى المعرفى كما إكتشفه "Beck" .
- وكما قال الفليسوف الكبير "EPICTETUS" فى القرن الأول :

" الناس لا ينزعجون من الأشياء فى حد ذاتها وإنما من رؤيتهم لهذه الأشياء".

- عندما تكون الأفكار والمعتقدات سلبية ومرضية، سيكون هناك اضطرابات فى التفسير وعدم موضوعية وبالتالى تؤدى إلى مشاكل متنوعة مثل :

(١) الحزن .
(٢) الإحباط .
(٣) إضطرابات عاطفية.
(٤) مشاكل سلوكية.
(٥) مشاكل فى العلاقات.

وذلك يظهر فى مشاعر مثل :

(١) الإكتئاب .
(٢) القلق .
(٣) الخوف .
(٤) الفوبيا .
(٥) مشاعر العدوانية .

وكما يظهر فى سلوكيات مثل :

(١) العنف .
(٢) العدوانية.
(٣) الإدمان .
(٤) الإستسلام .

- ولذلك فإن العلاج السلوكى المعرفى قائم على ٣ إفتراضات .

(١) المشاعر والسلوكيات تتأثر مباشرة عن طريق أفكار الشخص (THOUGHTS).

(٢) الأفكار السلبية وغير الواقعية تؤدى إلى ظهور إضطرابات شخصية فى المشاعر (Emotional Disorders) .

(٣) وبالتالى فإن مواجهة وتعديل الأفكار السلبية وغير الواقعية يؤدى إلى تعديل وتخفيض إضطرابات المشاعر والسلوك.

- ولذلك هدف العلاج السلوكى المعرفى تخفيف إضطرابات المشاعر عن طريق مواجهة أخطاء التفكير، وذلك يتم عن طريق تحديد وكشف طريقة تفسير الإنسان لخبره سلبية (negative experience) ثم التركيز على أخطاء المعرفة (Cognitive errors) مثل :

(١) سوء الفهم .

(٢) التحليل الخاطىء.

(٣) النقاط السوداء فى التفكير.

وبالتالى يتم مواجهتها بأفكار أخرى أكثر موضوعية .

مثال : قصة " مارك " :

- "مارك " شاب في سن المراهقة ، يعاني من رسوبه المتكرر في إمتحانات المدرسة، مما أدى إلى إصابته بالفوبيا من الإمتحانات (EXAMPHOBIAS) .
- وفي الجدول (١) يتضح طريقة تفكير " مارك " السلبية وغير الواقعية وتأثيرها على مشاعره وسلوكياته .
- وفي الجدول (٢) يظهر طريقة تطور تفكير "مارك" الإيجابية والواقعية بعد علاجه بالـ (CBT) وتأثير ذلك على مشاعره وسلوكياته .

Behavior السلوك	Feelings المشاعر	Thoughts الأفكار	Experience التجربة
انهيار تام	أنا لا قيمة لي لا يوجد أمل	أنا لا أريد الجلوس في الامتحان لأنني متؤكد من الفشل	عمري ما عديت امتحان في حياتي

نموذج (١) قصة "مارك" قبل العلاج بالـ CBT

Behavior السلوك	Feelings المشاعر	Thoughts الأفكار	Experience التجربة
بدأ يجتهد إذا حدث فشل سيكتفى بشرف المحاولة والاجتهاد	أشعر بالخطر ولكن الموضوع يستحق التجربة أشعر بالعصبية	مازال أمامى فرصة لو إجتهدت بجدية أن أنجح هذه المرة	عمرى ما عديت امتحان فى حياتى

نموذج (٢) قصة " مارك " بعد العلاج بالـ CBT

+ نشاط عملى : (Practice Activity)

١ – أثناء الأسبوع القادم ، حدد المواقف والظروف ، التى تختبر فيها مشاعر قوية (Strong Emotions) سواء كانت إيجابية أو سلبية.

سجل الحدث (The Event) والمشاعر (The Feelings) لو أمكن وأيضاً الأفكار (The Thoughts) المصاحبة للتجربة .

٢ – ما الذى تعلمته عن نفسك ؟

– فى هذا الفصل يا أحبائى نرى معاً نظرية العلاج السلوكى المعرفى طبقاً لـ "Beck" ، ثم فى الفصول التالية سنركز على الجانب

التطبيقى والعملى وذلك من خلال تطبيـــق التكنيكـــات والمهـــارات المصاحبة للثلاثة مراحل الخاصة بالعلاج السلوكى المعرفى.

- وذلك ليتمكن المرشد أو الخادم من إستخدامهم عند التعامل مع أحـــد القضايا التالية:

(١) الإكتئاب .
(٢) الضغوط النفسية .
(٣) القلق .
(٤) الخوف .
(٥) الفوبيا .
(٦) الإدمان .
(٧) إضطرابات الطعام .
(٨) إدارة الغضب .
(٩) إدارة العنف والعدوانية .
(١٠) الخجل والشعور بالذنب.

٢- الترتيب الثلاثى للعلاج السلوكى المعرفى :

(The Triadic Structure of CBT)

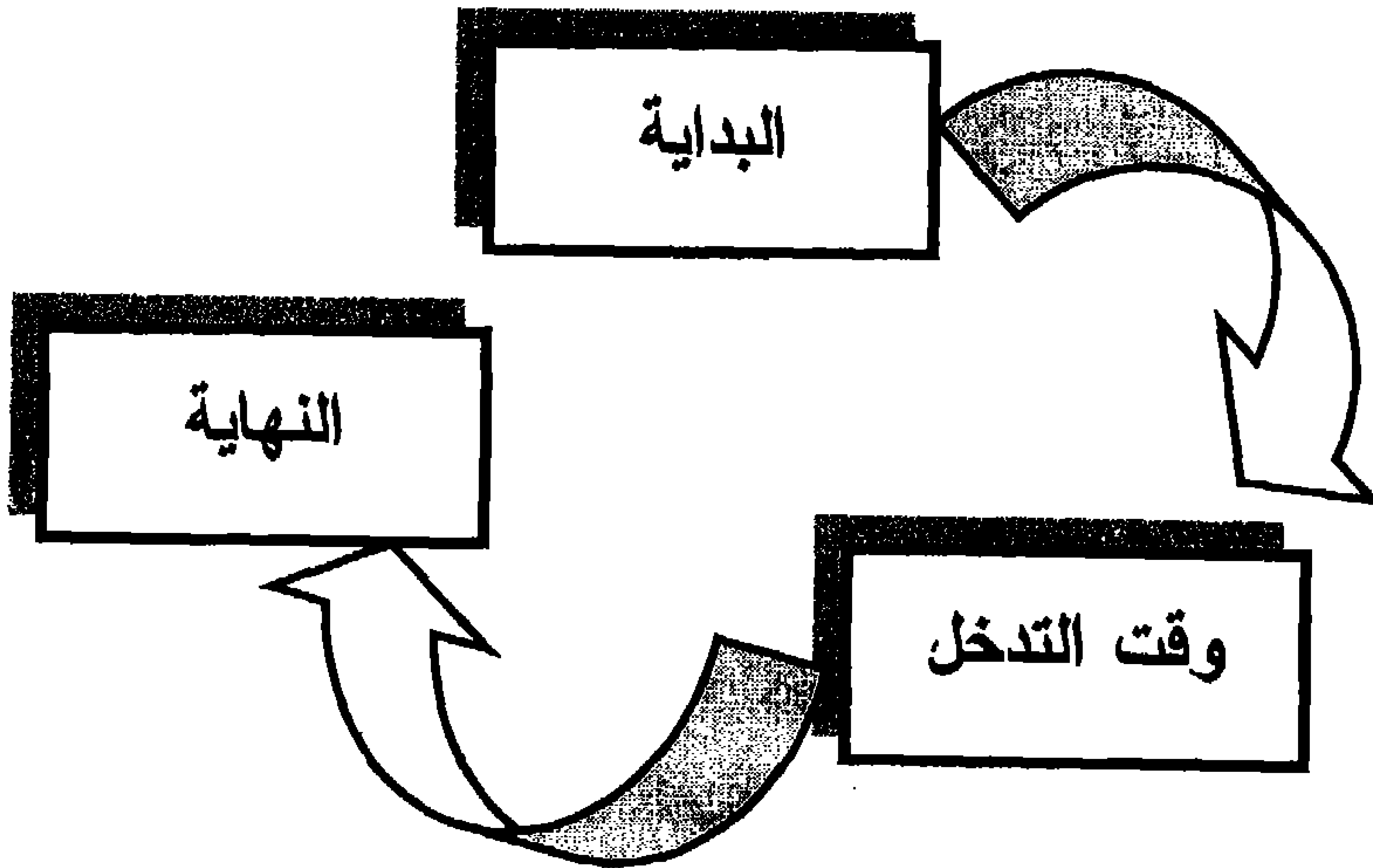
- أى شخص يخضع للعلاج بالـ (CBT) ، يتبع نفس أسس الترتيب الثلاثى لهذا العلاج وهو :

(أ) بداية — a beginning

(ب) وقت للتدخل — a time of interaction

(ج) نهاية — a Closing

+ الترتيب الثلاثى للعلاج السلوكى المعرفى (CBT)



(أ) هناك بداية : [A Beginning]

مثال : صديقان يريان أحدهما الآخر عبر الطريق ، بدأ الإثنان بعمل تواصل بالنظر، وإبتسامة ، ثم قام واحد منهما بعبور الطريق ، لبداية التحاور مع الآخر ، فسلما على بعضهما ثم تبادلا الحوار .

(ب) هناك وقت للتدخل : [Interaction]

- تكملة **المثال** السابق :

أولاً تبادلا الصديقان الحوار بالسؤال عن أولاد كل منهما ، للتأكيد على علاقة الصداقة بينهما عن طريق إظهار الاهتمام بظروف حياة الشخص الآخر.

(ج) وهناك نهاية : [A closing]

تكملة المثال السابق :

ينتهى الحوار السابق ، عندما ينظر أحدهما فى الساعة ، ويعلق بأن عليه الذهاب لموعد ما ، فيبتسمان ثانية ، ويعبرا بسرورهما بالمقابلة ويسلمان على بعضهما ، ثم يذهب كل واحد منهما إلى طريقه المختلف عن الآخر.

بالتطبيق على الـ (CBT) ، يمكن تلخيص تلك الخطوات كالتالى :

(١) المرحلة الأولى : البداية :

- أغلب الناس الخاضعين للـ (CBT) ، يعانون من مشاعر الخوف أو الإكتئاب أو الفشل أو الحزن أو الكراهية أو الغضب...

- أول هدف للمعالج هو مساعدة هذا الشخص على اكتشاف طريق لتشجيعه على البداية .

(٢) المرحلة الثانية : التدخل :

- تعليم الشخص طريقة العلاج والتغيير الإيجابى باستخدام الـ (CBT) .
- فى هذه المرحلة المعالج له هدفان رئيسيان :
- المشاركة الإيجابية للمفهوم فى جلسة الإرشاد .
- بمنتهى الأمانة ، يجب تعليم المخدوم ، طريقة العلاج بالـ CBT .

(٣) المرحلة الثالثة : النهاية :

- قدرة المخدوم على تطبيق الـ CBT بنفسه ، وبالتالى القدرة على التغيير بدون الاعتماد على المرشد (المعالج) .
- الهدف الأساسى فى هذه المرحلة هو التحرر من الاعتماد على المرشد ، حيث يكون الشخص صار قادراً على حل (Solve) مشكلته بمعرفته وبقدراته الشخصية .
- وذلك بما تعلمه عن الـ CBT ، وبالتالى يستطيع أن يطبق أسس ومهارات وطرق واستراتيجيات الـ CBT على ما يظهر للإنسان من مشاكل حديثه فى حياته.
- وعند حدوث ذلك ، ينتهى دور المرشد فى حياة الإنسان، (سيتم شرح تدرج الانسحاب لاحقاً) .
- كما أن على مستوى الجلسة الواحدة فى الإرشاد يوجد :

(أ) البداية وهى المقدمة (Introduction).

(ب) وقت العمل معاً على الهدف المرجو a time of working together on a negotiated goal.

(ج) نهاية An Ending.

٣ - مفاتيح صفات ومبادئ العلاج السلوكى المعرفى:

(The characteristics and principles of cognitive behavioural therapy)

- نوضح فى النقاط التالية ملخص هذه الصفات والمبادئ :

(١) أسلوب المرشد :

يجب أن يكون أسلوبه جذاب وتوجيهى ، خاصة فى المراحل الأولى فى العلاج حيث يحاول تحديد الأفكار الأوتوماتيكية للمخدوم .

(٢) هيكلة المشكلة :

هدف مرحلة التقييم الأولى هو فهم الإهتمامات الحالية والتى تشمل الأفكار المصاحبة للمشاكل العاطفية والسلوكية وتحديد العوامل التى من الممكن تساعد فى مواجهة هذه الأفكار المرضية.

(٣) علاقة تعاونية :

- إن العلاقة بين المرشد والمخدوم هى مفتوحة (Open) وتعاونية ، بمعنى أن المرشد يكشف للمخدوم جوهر المشكلة ثم

يعمل مع المخدوم على تحديد الأهداف وتوضيح أجندة كل جلسة .

- كما أن المخدوم يلعب دور فعال وحيٍّ فى العمل على التغلب على مشاكله، وأثناء ذلك يقوم المرشد بتشجيعه ومساندته فى تطبيق مهارات وتكنيكات العلاج السلوكى المعرفى.

(٤) العلاج السلوكى المعرفى هو نفسى – تربوى :

- يجب على المرشد بكل أمانة تعليم المخدوم وإمداده بكل المعلومات عن عملية العلاج فى الإرشاد .
- **مثل** : إقتراح كتب مناسبة ومكملة للإرشاد .
- كما أن العلاج السلوكى المعرفى يستخدم مهارات من المدارس الأخرى للإرشاد.
- **مثل** : مراقبة النفس .

تقييم الواجبات .

جدولة الأنشطة .

والتى هى أساساً مستخدمة فى العلاج السلوكى.

(٥) بناء الجلسات والإرشاد :

- الجلسات مبنية على أجندة تقدم هيكل العمل فى متابعة ومراقبة التقدم والنمو والتغيير .
- وهذه عادة تشمل :

(أ) إختبار مزاج المخدوم .

(ب) مراجعة سريعة لأحداث الأسبوع .

(ج) وضع أجندة للجلسة الحالية .
(د) الإنطباع والربط مع الجلسة السابقة .
(ه) مراجعة الواجب .
(و) مناقشة نقاط الأجندة .
(ز) وضع واجب جديد .
(ح) البحث عن الإنطباع فى آخر الجلسة .

- العلاج السلوكى المعرفى مبنى على ٣ مراحل أساسية من المسئوليات والأهداف المختلفة ، ولذلك يجب تحديد عدد معين من الجلسات والتى من خلالها يتم تحضير المخدوم ومساعدته فى العمل مستقلاً على مشاكله دون الإعتماد على المرشد ولذلك فإن العلاج السلوكى المعرفى هو محدد الوقت. (time Limited) .

(٦) هدف الإرشاد المباشر :

- يجب أن يكون الهدف واضح وموضوعى ومن الممكن قياسه ومراقبته .
- **مثال :**
- المخدوم المصاب بوسوسة غسل الأيدى بطريقة مرضية ، من الممكن وضع هدف بعدم غسل يديه لمدة ساعة من ٢ ظهراً إلى ٣ ظهراً .

(٧) تحديد وكشف ومتابعة الأفكار السلبية ومعتقدات الإنكسار الذاتى :

- يجب أن يكون أسلوبه جذاب وتوجيهى ، خاصة فى المراحل الأولى فى العلاج حيث يحاول تحديد الأفكار الأوتوماتيكية للمخدوم.
- وليس فقط هذه الأفكار والمعتقدات وإنما أيضاً المشاعر والأحداث المرتبطة بردود الأفعال .
- كما يجب تعليم المخدوم كيفية تعديل هذه الأفكار وذلك عن طريق إختبار حقيقة وموضوعية الحدث المصاحب للمعتقدات المرضية ، لرؤية هل هذه الأفكار حقيقية ومناسبة أم هى غير واقعية ومرضية.
- **وهناك مجموعة من الأسئلة التى تساعد على إختبار الأفكار غير المفيدة :**

(١) هل التفكير أو المعتقد منطقى ؟

(٢) هل يوجد تفسير علمى يسند هذا التفكير ؟

(٣) ما هو الحدث الفعلى الذى يسند هذه الفكرة؟

(٤) هل من الممكن كتابة هذه الفكرة أو المعتقد أم هى مجرد فكرة فى الذهن فقط ؟

(٥) هل هذا المعتقد يقود للواقعية ؟

(٦) ما الذى يقوله أصدقاءك أو عائلتك بخصوص هذا المعتقد ؟

(٧) هل معتقدك أو إتجاهك يشاركه كل أو أغلب الناس فى العالم ؟ ولو " لا " فلماذا ؟

(٨) هل تتوقع المثالية من نفسك ومن الآخرين ؟ ومتى تعتبر جميع الناس فاشلين ؟

(٩) ما الذى جعل التجربة أو الحدث بهذا السوء أو الكارثة ؟

(١٠) كيف تبدو الأشياء فى خلال الـ (٦) شهور الماضية ، السنة الحالية والـ (٥) سنين الماضية ؟

(١١) ما هى الدلائل التى تبالغ فيها فى تحديد وتقييم المشكلة.

(١٢) ما الحدث الذى يسند معتقدك : " أنها أسود أيام حياتى هذه الفترة".

(١٣) ما هو المخرج إذا كنت حقاً لا تستطيع إحتمال ما أنت عليه؟

(١٤) إلى أى درجة أنت تركز على نقاط الضعف ، وتهمل نقاط قوتك ؟

(١٥) إلى إى درجة تقف أفكارك أمام حل المشاكل ؟

(١٦) إذا كان لك صديق فى نفس الموقف ، ماذا يكون رد فعلك ؟

(١٧) إلى أى درجة تفكر بطريقة يا أبيض يا أسود (ياكله يا لا شىء) ، وما هو التفكير المتزن (الوسط) الذى يجب أن يوجد ؟

(١٨) إلى أى مدى تصنف نفسك أو الآخرين بوضع عناوين (Labels) ، كما إلى أى درجة هذه العناوين هى غير عادلة ؟

(١٩) أى أنواع القواعد والإلزام تطبقها على نفسك أو على الآخرين فى الوضع الحالى ؟ (must, oughts and shoulds) .

(٢٠) إلى أى مدى تأخذ الأمور بصورة شخصية ؟

(٢١) إلى أى مدى تلوم الأمور لتشعر بتحسن وتحمى نفسك ؟

(٨) تعليم المخدوم كيف يكون مرشد نفسه :

- أثناء تقدم عملية الإرشاد يجب على المرشد لعب دور أقل نشاطاً وتوجيهاً فى عملية العلاج ، وذلك بتعليم المخدوم ممارسة مهارات العلاج بنفسه لمساعدة نفسه فى التأقلم لوحده والتغلب على المشاكل بنفسه وإدارة حياته بصفة عامة.

(٩) تقييم الواجبات :

- إذا كانت مدة الجلسة الأسبوعية حوالى ساعة فهذا معناه وجود ١٦٧ ساعة باقية فى الأسبوع حيث على المخدوم إدارتها لوحده، ولذلك يجب تدريب المخدوم ومساعدته على تطبيق المهارات التكنيكات فى المواقف والأحداث اليومية ما بين جلسات الإرشاد.

- في الواقع ، هذا مفيد للغاية عند مساندة المخدوم في الحصول على معلومات جيدة ، تجعله ينمو في المواقف وأحداث الحياة اليومية الحقيقية والواقعية ، كما من الممكن مناقشتها في الجلسة التالية (المرة القادمة) .

٤ - الأفكار والمعتقدات : (Thoughts and Beliefs)

- يركز العلاج السلوكي المعرفي على نوعين من التفكير :

(أ) التصورات والأفكار الأوتوماتيكية .

(ب) المعتقدات الضمنية .

(١) التصورات والأفكار الأوتوماتيكية :

(Images and Automatic Thoughts)

(أ) الأفكار الأوتوماتيكية والتصورات :

- أغلب ما تقوم به في الحياة هو أوتوماتيكي (تلقائي) أو مبني على عادات :

- **مثل:** دراسة كيفية القراءة ، عندما نبدأ بالقراءة ، نبدأ بالحروف ثم جمع الحروف معاً ثم بداية وضع أصول آداب اللغة ثم نحلل الشكل وتطبق قواعد النحو ، ومع الوقت يصير ذلك طبيعي جداً (Natural) حتى اننا نستطيع القراءة دون التفكير في كل ذلك أصلاً .

- نفس المبادئ المشابهة تطبق عاطفياً ، نفسياً وإجتماعياً ، وهذا ما يعطى معنى للخبرات التى تظهر كأنها حدثت تلقائياً والتى تخرج من اللاشعور .
- إلى مدى أوسع هذا يبسط وجودنا (our existence) ، بحيث أفكارنا أو أحكامنا السلبية أو المخطئة قد تقود إلى ألم أو إضطرابات عاطفية .
- من الأهداف الجوهرية الأساسية فى العلاج السلوكى المعرفى هو تنبيه (alerting) المخدوم للأفكار الأوتوماتيكية وراء إتجاهاته وسلوكه ومشاعره وردود أفعاله .

وهذا تم توضيحه بالتفصيل فى كتاب الـ CBT الجزء الأول ويدخل فى العمليات التالية :

(١) المخدوم عليه إختبار تفكيره وبالتالى يدرك أفكاره الأوتوماتيكية التى تؤدى إلى مشاعر سلبية وردود أفعال سلبية .

مثال: المدرسة التى تعانى من قلق مبالغ فيه عندما تدخل الفصل ممكن تحدد فكره " مستحيل أن أكون قادرة على سيطرة الأولاد فى الفصل ، ولن أجذب إنتباههم أثناء الدرس وبالتالى سأفشل ولن أكون صالحة للتدريس أبداً".

إختبار : صف مثالاً يوضح فهمك لهذه النقطة .

(٢) المخدوم عليه أن يحدد ويدرك متى تكـون افكـاره مضـطربة ومبالغ فيها .

مثال : المخدوم ممكن يطبق الأفكار الخطأ التى تقود إلى نتـائج مغلوطة .

هذه عادة تسير فى سلبية خبرات سابقة .

مثال : سيدة عاشت كل حياتها على نظام غذائى صحى (Diet) قـد تنهار إذا أكلت قطعة شيكولاته وتظن أنها فاشلة وأضاعت كـل مـا فعلته سابقاً.

أختبار : صف مثالاً يوضح فهمك لهذه النقطة .

(٣) على المخدوم أن يبدل أفكاره بأخرى حقيقية وإيجابية .

مثال : رجل قد تربى مع أخ مسيطر وناجح فى كل أعماله ، قـد يظن هذا الرجل أنه فاشل واعتمادى على أخوه وينسى أنه الأول فى دراسته فى الجامعة، وبالتالى فهو يحتاج بكل أمانة أن يذكر نفسه بأن الآخرين يرونه ذكياً وناجحاً وليس كما يظن .

إختبار : أوصف مثالاً يوضح فهمك لهذه النقطة .

(٤) الإنطباع الخارجى :

الإنطباع الخارجى سيكون مهماً لتأكيـد الإسـتجابة (Response) الجديدة المناسبة أو قد تحتاج إلى إستراتيجية مختلفة .

مثال : امرأة كانت شخصية غير حازمة (مذعنة) ، تقف أخيراً مع نفسها عندما يهاجمها زوجها أمام أولادهم ، مؤخراً أعادت السيناريو مرة ثانية مع المرشد (in a Role Play) وتسأله عن إنطباعه.

إختبار : صف مثالاً يوضح فهمك لهذه النقطة .

حالة للدراسة :

- سلوى تتمنى أن تكون أكثر حزماً فى مجال عملها . فقد إلتحقت بعملها منذ ٦ أشهر وهى أصغر سناً وأقل خبرة من الآخرين .
- فى الحوار التالى يظهر كيف المرشد يواجه "سلوى" بأفكارها الأوتوماتيكية .

سلوى : حقيقى أريد أن أتغير وأصير أكثر حزماً فى مجال العمل وخاصة أثناء الإجتماعات، فأنا عادة ما أحتفظ بأفكارى لنفسى وأترك الحديث للآخرين .

(Analysis: Client's Statement.)

المرشد : ما هى الأفكار التى تدور فى ذهنك عندما تكونين فى قاعة الإجتماعات ؟

(Analysis: Exploring client's automatic thoughts.)

كشف الأفكار التلقائية للمخدوم)

سلوى : أعتقد أن الجميع يعرفون أكثر منى وليس لدى ما أقوله لهم .

(Analysis: Identifying client's negativistic automatic thinking.)

(تحديد التفكير التلقائى السلبى للمخدوم)

المرشد : أى شيء آخر ؟

(Analysis: Exploring client's automatic thoughts.)

(كشف الأفكار التلقائية للمستشير)

سلوى : عادة أظن أنه لا أحد يريد أن يسمع لى ، فهم يفكروا بأن ما الذى ستضيفه أو تعرفه هذه الحديثة فى العمل ، كما أنها أصغرنا سننا .

(Analysis: Identifying client's maladaptive automatic thinking and false assumptions.)

(تحديد التفكير التلقائى المرضى والإفتراضات الخاطئة)

المرشد : وكيف تشعرين فى ذلك الوقت

(Analysis: Exploring client's feelings in response to automatic thinking.)

(كشف مشاعر المستشير كإستجابة لهذه الأفكار التلقائية)

سلوى : أشعر بالحزن (Sad) لأننى اشعر بالإحباط ، كما أننى أنسحب فى هدوء دون كلام

(Analysis: Exploring client's automatic thought processes.)

(إظهار أحداث الأفكار التلقائية للمستشير)

المرشد : تذهبين فى هدوء دون قول أى شيء لأن ... ؟

(Analysis: Exploring client's automatic thought process.)

كشف أحداث الأفكار التلقائية

سلوى : لأننى أتوقع منهم أن يحتقروا مقترحاتى ، كما أننى لا أريد أن أحزن أو أزعج الآخرين فى فريق العمل بمخلوقه مثلى ..

(Analysis: Uncovering automatic and self-defeating thinking- that leads to painful feelings – and maladaptive response.)

(كشف الأفكار التلقائية التى تؤدى إلى مشاعر مؤلمة وإستجابة مرضية .)

- وهكذا يتضح أن التفكير الخاطئ لسلوى قد أدى إلى إستنتاجات خاطئة بدون أسس واقعية ، وهذه الأفكار أنشأت مشاعر سلبية منها:
- الرفض الذاتى .
- توقع أن الآخرين سيحكمون عليها ويرفضونها هى ومقترحاتها التى تود قولها.
- وبالتالى هذا يؤثر على سلوكها : فقد انسحبت فى هدوء ورفضت مشاركة أفكارها مع الآخرين فى الإجتماع .

ب) المعتقدات الضمنية : (Core Beliefs)

- المعتقدات الضمنية تكون ثابتة (Stable) ومتعلقة بمصطلحات محددة.
- كان "Beck" يؤمن أن هذه المعتقدات الأساسية تؤدى إلى إضطرابات التفكير وإنحيازات المعرفة والفهم . وبتحليل المواقف العاطفية ممكن كشف هذه المعتقدات، ثم إختبارها بالواقع والموضوعية وذلك بهدف مواجهة وتعويض إضطرابات التفكير بأخرى أكثر واقعية وملائمة .
- من الواضح أن المعتقدات الضمنية قد تكون مناسبة ومنطقية أو قد تكون مرضية وغير منطقية . **كقاعدة عامة :**

(١) المعتقدات المناسبة المنطقية يعبر عنها فى شكل أمنيات وتفضيل .

أمثلة: أتمنى النجاح فى الدراسة .

أتمنى الاستقرار فى الزواج .

على النقيض :

(٢) المعتقدات غير المناسبة وغير المنطقية يعبر عنها فى هيئة مصطلحات أكثر مبالغة فى شكل طلبات ، أوامر ، إلزام وإجبار .

+ **أحد العلماء المؤسسين للعلاج السلوكى المعرفى "Albert Ellis" قد حدد ٣ أنواع رئيسية للمعتقدات غير المنطقية ، وهى :**

(١) **"I Must"** ، أنا لازم دائما أنجح وأنال تأييد وتقدير كل الناس ، عكس ذلك يعنى أن لا معنى لى فى الحياة على الإطلاق .

وهذا يؤدى إلى معتقد ضار للإنسان ذاته :

(The Self – Defeating belief)

" أنا عديم القيمة لأنى ... "

" I am Worthless because ….. "

(٢) **"Everyone Must"** ، كل الناس لازم يعملوا ما أريده .

وهذا يؤدى إلى معتقد ضار للإنسان ذاته :

(The Self – defeating belief)

(It is awful that ……………)

(وهذا رهيب أن ………….)

(٣) **"Life Must"** ، **الحياة لازم دائماً فى كل الأوقات، تعطينى كل ما أطلبه، بدون انتظار أو عقبات، ولا يجب أن تعطينى الحياة أى شيء لا أريده.**

– وهذا يؤدى إلى معتقد ضار للإنسان ذاته:

(The self – defeating belief)
"I can't stand it that………"

" لا أستطيع أن أتحمل أن .... "

تفكير غير منطقى Irrational Thinking	تفكير منطقي Rational Thinking
Negative Event (A) حدث سلبي ⬇ Irrational Belief (B) معتقد غير منطقي ⬇ Unhealthy Negative Emotions (C) مشاعر سلبية غير صحية	Negative Event (A) حدث سلبي ⬇ Rational Belief (B) معتقد منطقى ⬇ Healthy Negative Emotions (C) مشاعر سلبية صحية

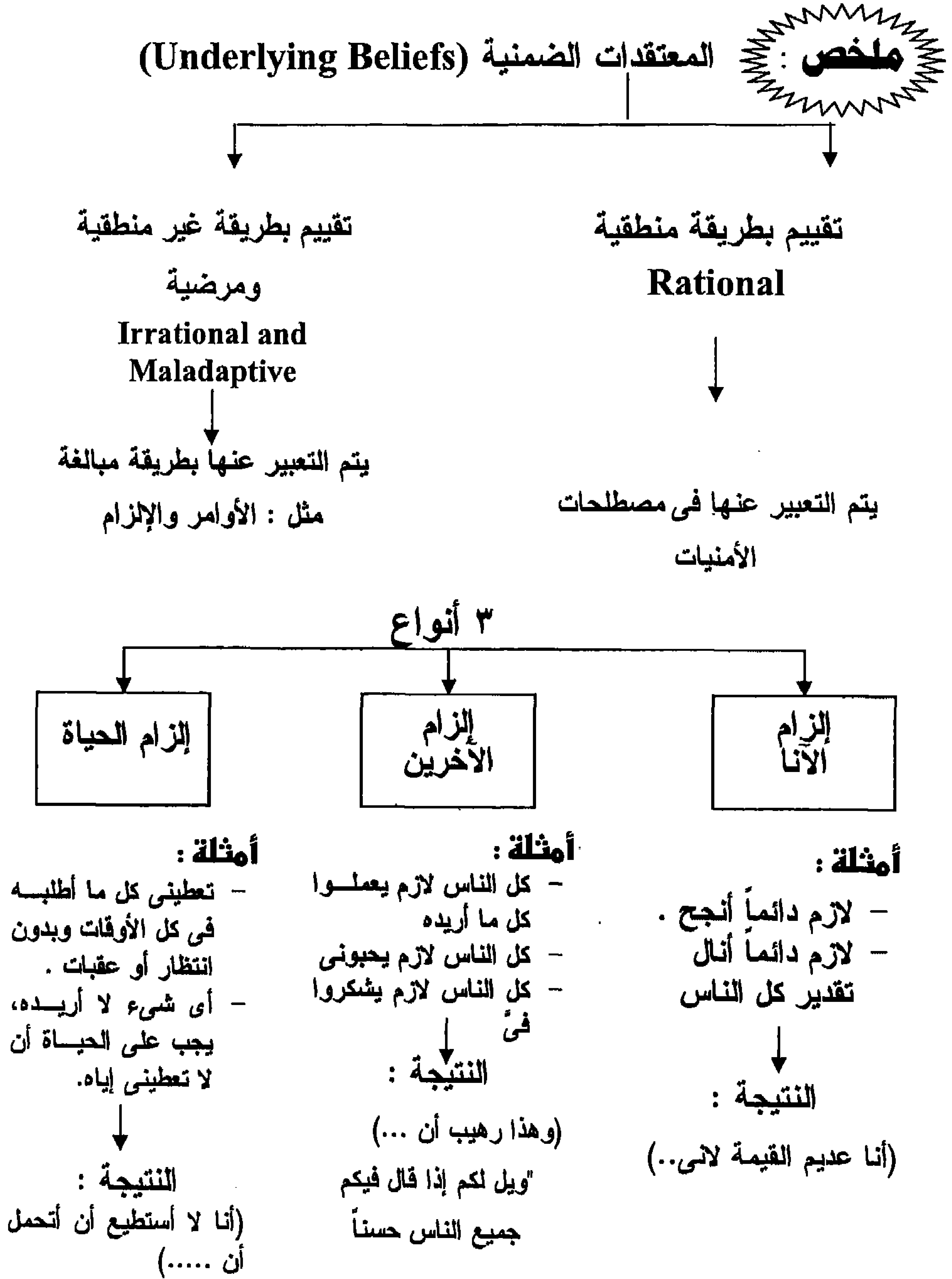
+ **نشاط عملى** : (Practice Activity)

(١) أستمع إلى أمثله :

[musts, shoulds and oughts]، التى يعبر عنها مَنْ هم حولك فى حياتك اليومية .

(٢) كن متيقناً للمواقف التى تستخدم فيها أنت نفسك هذه الكلمات..

(٣) واجه أفكارك بأن تسأل نفسك : " لماذا ؟ " ، أى
" Why must /should /ought I?"


ملخص : المعتقدات الضمنية (Underlying Beliefs)
تقييم بطريقة منطقية
Rational
يتم التعبير عنها فى مصطلحات الأمنيات
تقييم بطريقة غير منطقية ومرضية
Irrational and Maladaptive
يتم التعبير عنها بطريقة مبالغة
مثل : الأوامر والإلزام
٣ أنواع
إلزام الأنا
إلزام الآخرين
إلزام الحياة
أمثلة :
– لازم دائماً أنجح .
– لازم دائماً أنال تقدير كل الناس
النتيجة :
(أنا عديم القيمة لانى..)
أمثلة :
– كل الناس لازم يعملوا كل ما أريده
– كل الناس لازم يحبونى
– كل الناس لازم يشكروا فىّ
النتيجة :
(وهذا رهيب أن ...)
"ويل لكم إذا قال فيكم جميع الناس حسناً
أمثلة :
– تعطينى كل ما أطلبه فى كل الأوقات وبدون انتظار أو عقبات .
– أى شىء لا أريده، يجب على الحياة أن لا تعطينى إياه.
النتيجة :
(أنا لا أستطيع أن أتحمل أن .....)

دراسة حالة :

تطبيق تكنيكات كشف المعتقدات غير المنطقية للمخدوم التى تقود إلى تقييمات سلبية ذاتية :

" فريد " أب ، لإبن عمره ٨ سنوات ، إسمه " باسم " ، وقد دعى الأب لإجتماع أولياء الأمور ، ولأنه يعتقد أن ابنه مهمل وأسوأ طفل ، كان يمر بحالة قلق شديدة وضغط عصبى بخصوص هذه المقابلة .

في الحوار التالى يتضح كيف يطبق المرشد مهارات وتكنيكات العلاج السلوكى المعرفى لكشف المعتقدات المرضية والسلبية وغير المنطقية .

" فريد " : أنا أكره الذهاب لهذه المقابلات لأننى أشعر أننى فاشل

Analysis: Client's statement revealing negativistic automatic thinking.

(كشف التفكير السلبى التلقائى للمخدوم)

المرشد : فاشل ؟ ما الذى يجعل هذه المقابلة تسبب لك مشاعر أنك فاشل

Analysis: Exploration of client's automatic thinking.

(إظهار التفكير التلقائى السلبى للمخدوم)

" فريد " : أشعر أننى أب بلا فائدة (Useless) ، فهناك دائما تعليق عن تقصير ابنى "باسم" فى شىء سواء الواجب أو فى السلوك أو ..

وبالتالى لا أستطيع أن أجعل أبنى كما يرضى المدرسين

Analysis: Identifying negativistic maladaptive automatic thinking.

تحديد التفكير المرضى السلبى التلقائى

المرشد : إذا فى كل مناسبة حضرت فيها إجتماع أولياء أمور كنت فاشل بطريقة ما ، لم يوجد مطلقا أى شيء إيجابى يتم قوله بخصوص "باسم" فى المدرسة .

Analysis: Challenging client's negativistic automatic thinking.

مواجهة التفكير التلقائى السلبى للمستشير

" فريد " : طبعاً ، ليس كله سيىء،

فهو فنى إجتماعى ومرح ، كما أنه يتفوق عندما يريد المذاكرة ، ولكننى أشعر أن المدرسين لا يرضيهم أبداً عمله أو سلوكه ... وهذا هو دورى أن أؤدب أبنى وأجعله يفعل بالضبط ما يطلبه المدرسين !

وفى نفس الوقت ، أشعر بالإحباط من قبل أبداً فى توجيه "باسم" حيث أنه لا يستطيع الجلوس والتركيز فى المذاكرة ... ولكنها هذه هى طريقة الأطفال عند المذاكرة ... حتى ولو كان ، أظل أشعر أننى يجب علىَّ تغيير "باسم" كما يتوقع المدرسين"

Analysis: Identifying client's irrational thinking and maladaptive underlying Beliefs.

(تحديد المعتقدات الضمنية المرضية والسلبية للمخدوم)

المرشد : ماذا لو كان باسم ليس مثالياً بما يكفى .. أو لو المدرسين يعقدوا الأمور الخاصة به
ما معنى ذلك بالنسبة لك ؟

Analysis: Exploration of client's self-defeating irrational Belief.

(إظهار معتقده غير المنطقى فى إنكسار ذاته) .

" فريد " : هذا يعنى أننى غير مفيد وغير مؤثر كأب وبالتالى كإنسان

Analysis: Identifying client's negativistic automatic thinking and maladaptive underlying Belief.

(تحديد التفكير التلقائى السلبى والمعتقد الضمنى المرضى)

المرشد : إذا قلت لنفسك أنه يجب أن تجعل أبنك مثالى "Perfect" كوجهة النظر المثالية للمدرسين أو أن هذا يعنى أنك غير جدير بالتقدير كأب وكإنسان أيضاً

Analysis: Summarising content-client's self-defeating and irrational underlying belief: "I must always be perfect and give others what they want, or it means I am totally worthless".

تلخيص محتوى إنكسار ذاته ومعتقده الضمنى غير المنطقى:

" لازم أكون مثالى دائماً وأعطى الآخرين كل ما يريدوه أو إن هذا يعنى أننى بالكامل عديم القيمة .

هكذا يكون المرشد قادراً على تحديد المعتقد الضمنى غير المنطقـــى لـــــ "فريد " ، وكشف التقييم الذاتى السلبى وأنه عديم القيمة .

+ **تدريب عملي :**

(١) إستمع لمن حولك فى أمثلة " لازم ، يجب وإجبار" .
(٢) كن مدركاً عندما تستخدمها أنت نفسك .
(٣) كيف تشعر فى ذلك الوقت .
(٤) واجه فكرك بالسؤال التالى : " لماذا يجب "؟
(٥) ضع بدائل أكثر واقعية وأكثر ملاءمة، لتستخدمها فى حياتك اليومية.

ملحوظة : **المعتقدات المتوسطة** **(Intermediate Beliefs)**

تقع ما بين الأفكار التلقائية والمعتقدات الضمنية ، وهى غالباً غير منطوق بها وتشمل :

- **سلوك (attitude):**

مثال : " هذه كارثة أن أكون فى موقف خطر .

- **قواعد وتوقعات (Rules and expectations):**

مثال : " لازم دائماً أكون محمياً من أى خبرات خطرة وتجـارب سيئة " .

- **إفتراضات (Assumptions):**

مثال : " لو تجنبت المخاطر سأكون دائماً فى أمان "

- المعتقدات المتوسطة تكون من الممكن الوصول إليها أسهل من المعتقدات الضمنية، كما أنها أسهل في التعامل معها وتخفيضها .

(٥) نموذج الـ ABC : [ABC MODEL]

- لقد قدمنا فكرة مبسطة في كتاب الـ CBT الجزء الأول عن هذا النموذج.

- وهنا نتناول نموذج الـ ABC بأكثر تفصيل وأكثر عملية .

هذا النموذج يعرض العلاقة بين الأفكار[thoughts] ، المشاعر[Feelings] والسلوكيات [Behaviours].

إن الحدث يؤدى إلى ظهور مشاعر وسلوكيات معينة ، وهذه النتائج من المشاعر والسلوكيات تظهر نتيجة أفكار الإنسان وليس الحدث في حد ذاته.



Activating Event حدث نشط	Beliefs: Both rational and irrational معتقدات منطقية وغير منطقية	Consequences: Emotional and behavioural نتائج عاطفية وسلوكية

(١) الحدث النشط : [A] [Activating-EVENT]

(٢) الأفكار والمعتقدات : [B] [Beliefs]

أ- تفسير الحدث : [Inferences]

ب- تقييم الحدث : [Evaluations]

(٣) النتائج : [Consequences] [C]

(أ) العاطفية و السيكوسوماتية:

[Emotional and Psychosomatic]

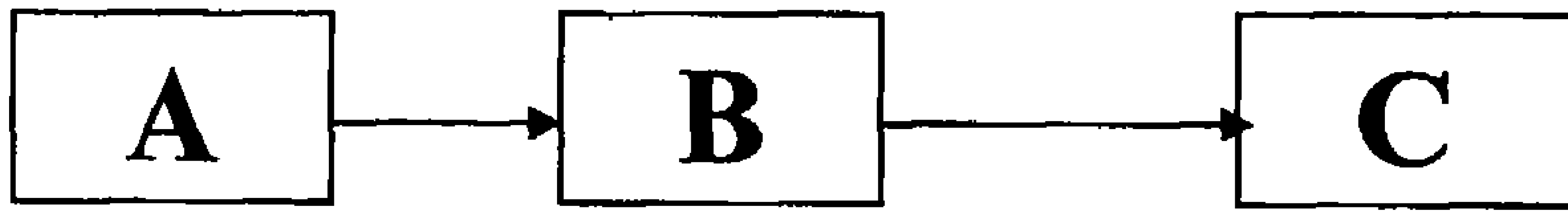
مثل : البكاء ، قلق حاد ، ألم فى القولون ، سرعة ضربات القلب.

(ب) السلوكية : [behavioral]

مثل : الهروب ، الاستسلام ، ...



مثال (١) :



النتائج **معتقدات غير منطقية** **الحدث الحالى**

أنفلونزا الخنازير

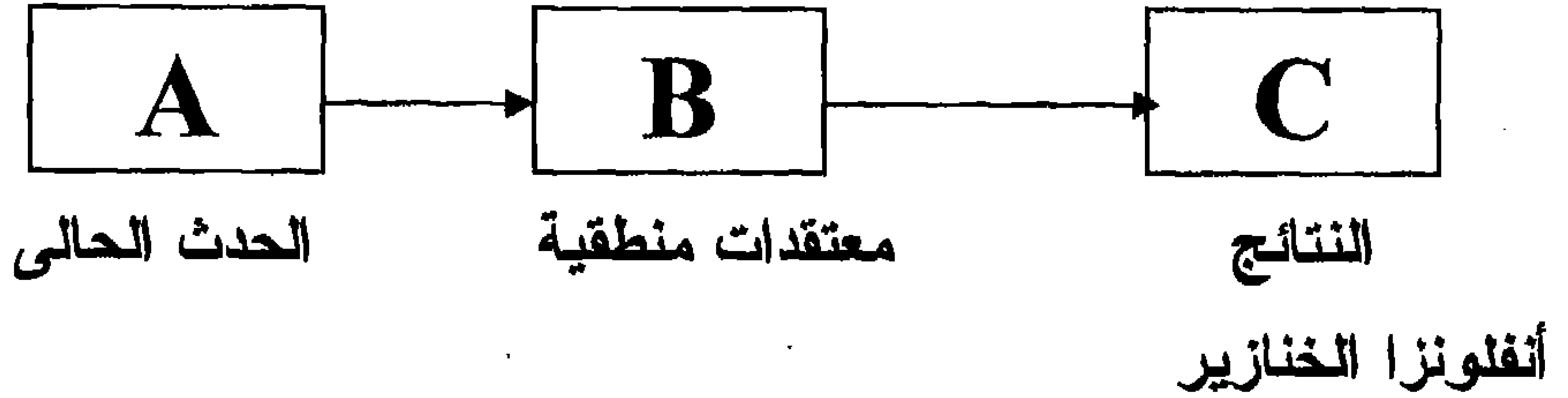
(١) **مشاعر** :
- قلق حاد
- وسواس قهرى
- مغلوب على أمره

(٢) **سلوكيات** :
- الانعزال عن المجتمع.
- الهروب من الناس.
- عدم الذهاب للكنيسة
- قياس ميزان الحرارة كل ١٠دقائق.

(١) **تفسير الحدث** :
- ده أكيد وباء .
- جدى توفى بسبب التيفود .
- مش ممكن أى إنسان حيعيش.
- دى نهاية العالم .

(٢) **تقييم الحدث**:
- أنا فى كارثة .
- دى مصيبة.

مثال (٢) :



أنفلونزا الخنازير

(١) **مشاعر** :

- خوف صحى من أجل الإحتراس.

قلق مناسب ومفيد من أجل إتباع التعليمات المعلن عنها.

(١) **تفسير الحدث** :

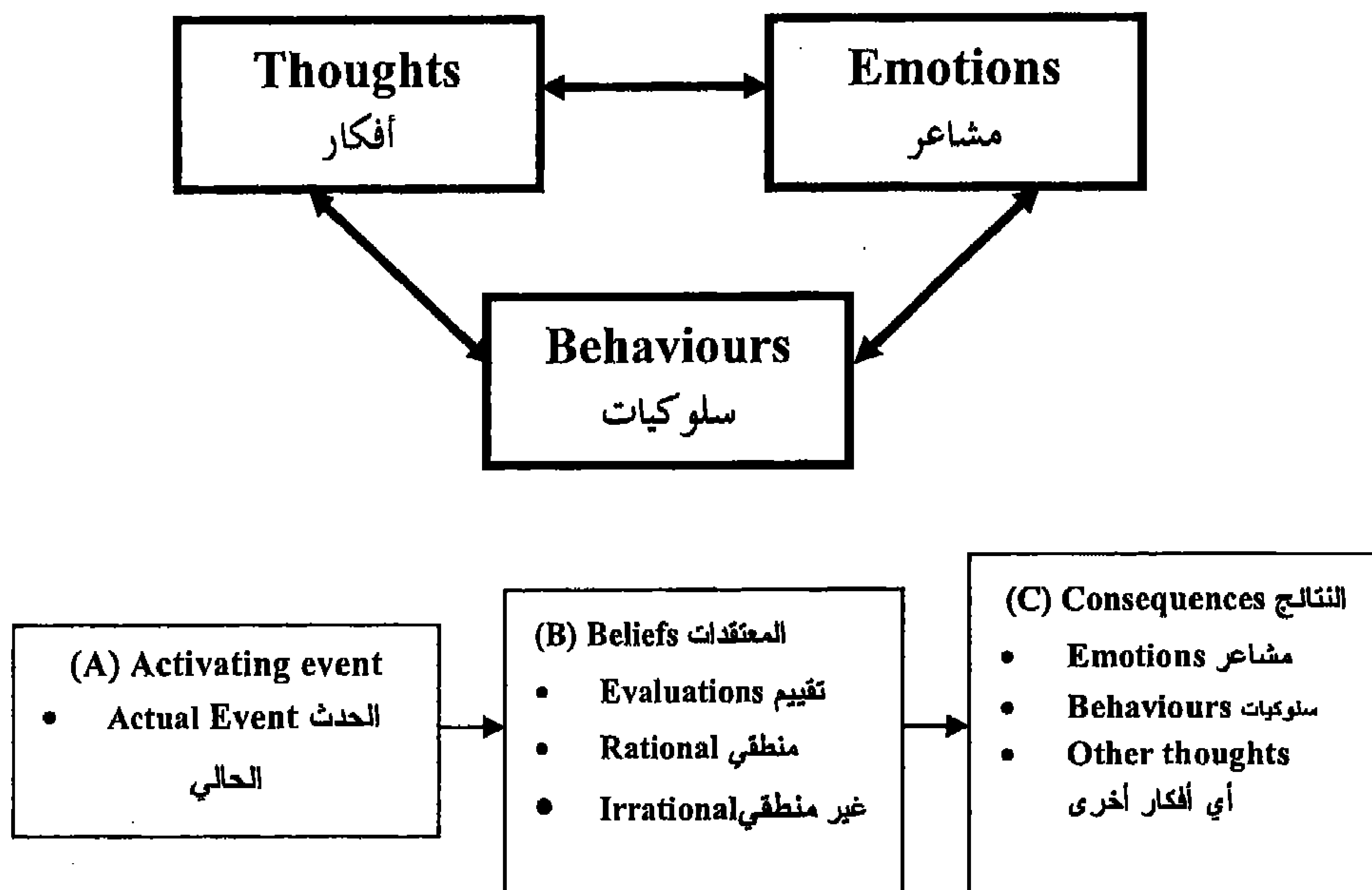
- نشكر ربنا أن نسبة الوفاة قليلة جداً بالنسبة لعدد المصابين .
- هناك مصاعب أخرى فى الحياة كثيرة ، ربنا يستر.

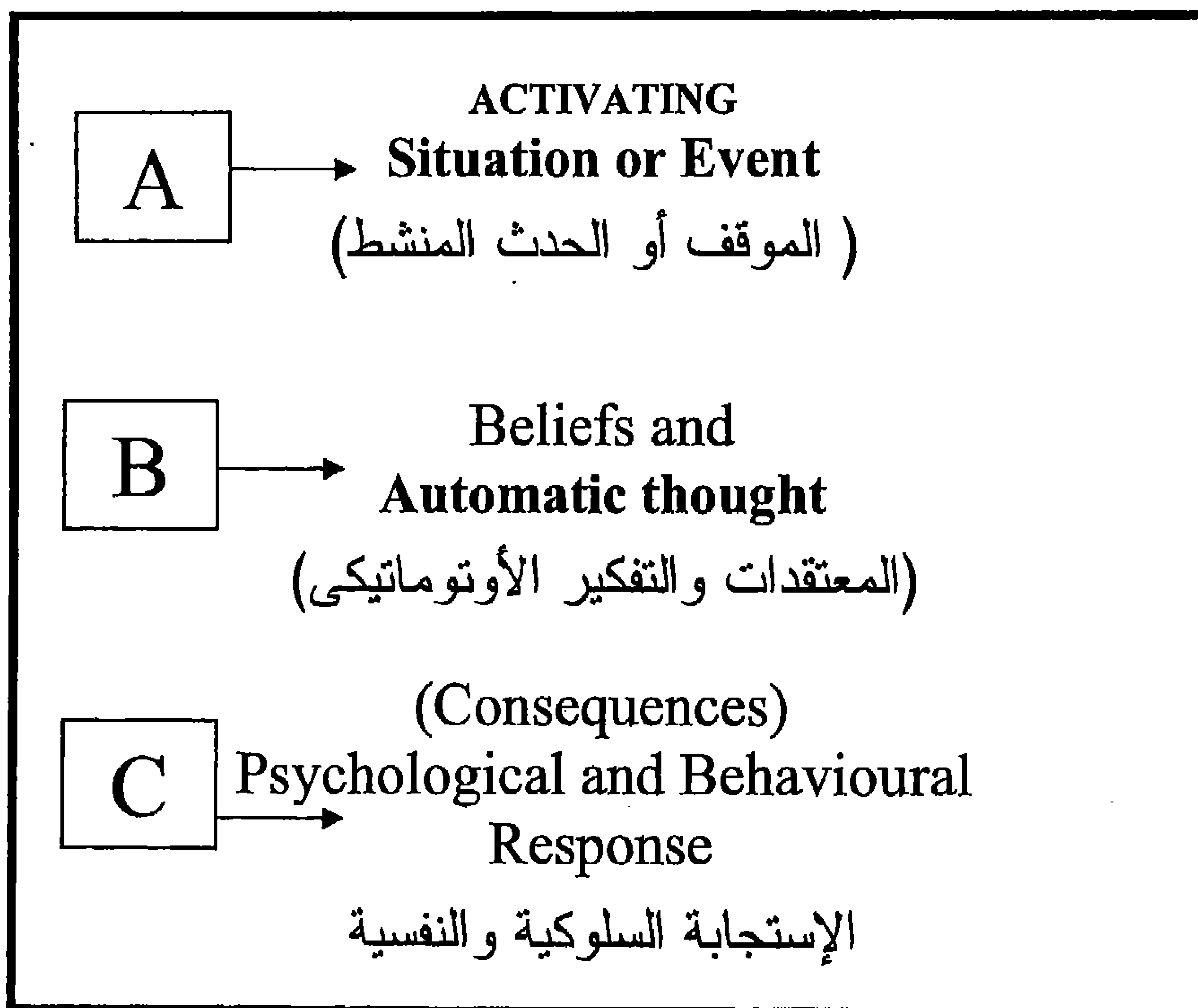
(٢) **سلوكيات** :

- غسل اليدين .
- لبس القناع الطبى.
- ممارسة الأنشطة كالمعتاد مع الحذر الصحى.

(٢) **تقييم الحدث**:

- دى مشكلة لكن لن أبالغ فى تقييمى لها.


Thoughts
أفكار
Emotions
مشاعر
Behaviours
سلوكيات
(A) Activating event
Actual Event الحدث الحالي
(B) Beliefs المعتقدات
Evaluations تقييم
Rational منطقي
Irrational غير منطقي
(C) Consequences النتائج
Emotions مشاعر
Behaviours سلوكيات
Other thoughts
أي أفكار أخرى


A
ACTIVATING
Situation or Event
(الموقف أو الحدث المنشط)
B
Beliefs and
Automatic thought
(المعتقدات و التفكير الأوتوماتيكى)
C
(Consequences)
Psychological and Behavioural
Response
الإستجابة السلوكية و النفسية

- التفرقة بين التفسيرات والتقييمات :

Distinguishing Between Inferences and Evaluations

العلاج السلوكى المعرفى طبقاً لـ "Beck" تميز وفرق بين نـوعين مختلفين من الأفكار فى الـ (B) من نموذج الـ (ABC) وهـى يمكـن شرحها كمايلى :

(١) التفسيرات : (Inferences)

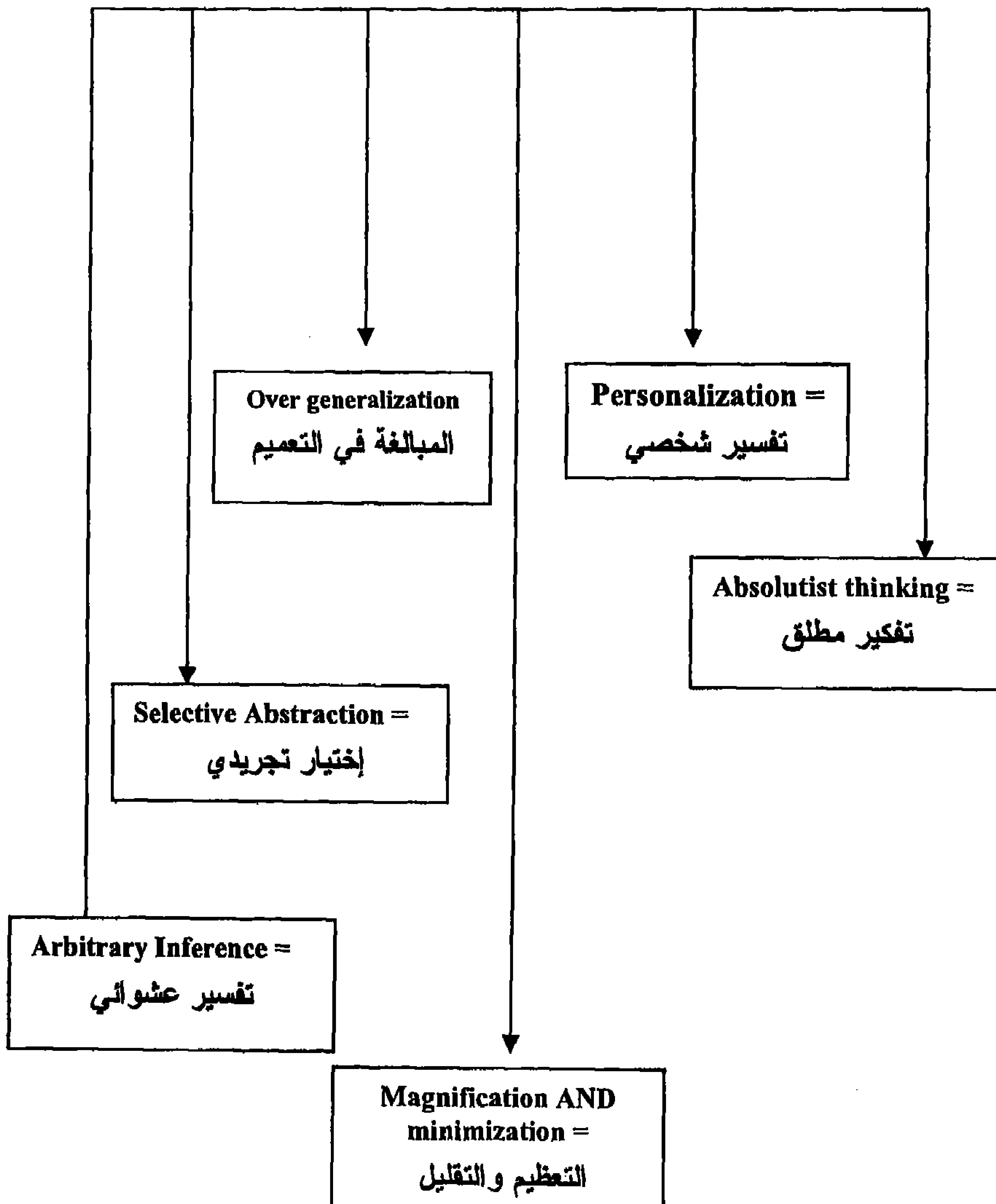
- التفسيرات هى تفسير شخصى للأحداث التى غالباً تكون وراء الحدث الحالى .
- وهى تسمى بالتفسيرات لأنها قد تكون أو لا تكون حقيقيـة (true) .

فى هذا المعنى هـى تعتبـر نظريـات (hypotheses) ممكـن مواجهتها أكثر من أنها حقائق موضوعية ، فهى تتبع هذا التفكيـر المنطقى:

IF "A" then "B"

IF "A" therefore "B"

- على الرغم من أن "A" و "B" هما مجرد تفسيرات، مبنية علـى بيانات، والمستشير يتعامل معهما على أنهما شيئان واقعيين متصلين مع بعضهما، وبالتالي ذلك يؤدي إلى المشاكل.
- حدد "Beck" ٦ أنواع من التفسيرات تؤدي إلى أفكـار خاطئـة "wrong thinking"، وهذا يتضح في الرسم التالي :


The Inferences
التفسيرات
Over generalization
المبالغة في التعميم
Personalization =
تفسير شخصي
Absolutist thinking =
تفكير مطلق
Selective Abstraction =
إختيار تجريدي
Arbitrary Inference =
تفسير عشوائي
Magnification AND minimization =
التعظيم و التقليل

(١) تفسير عشوائي : (Arbitrary Inference) :

- عندما يستنتج الإنسان نتيجة معينة أو خلاصة معينة بطريقة عشوائية جداً.
- مثال : إمرأة مرهقة قليلاً، تستنتج أنها مصابة بمرض خطير مثل : Cancer, M.S، ....

(٢) إختيار انتقائى (موجز) : (Selective Abstraction) :

- عندما يهتم الإنسان بتفصيلة صغيرة، وتأخذ كل إنتباهه وتركيزه، بينما باقية التفاصيل والنقاط الأكثر أهمية يتجاهلها.
- مثال : يستنتج أب، أن أبنه صار لا يحترمه ولا يقدره بسبب أن أبنه لم يقدم له أي هدية في عيد ميلاده، مع أن الحقيقة هي، أن الابن اتصل بأبيه صباحاً وعيَّد عليه، كما أنه لا يوجد أي حدث فعلي يؤكد معتقد الأب .

(٣) المبالغة في التعميم : (Over Generalization) :

- عندما تكون تجربة واحدة سلبية هي الأساس لرؤية نفسي أو الأحداث أو العالم من خلالها.
- مثال : إذا فقد إنسان في سن المراهقة الثقة في صديقة، فيظل يفقد الثقة في الأصدقاء عامة، حتى عندما بلغ هذا الإنسان ٤٠ سنة.

(٤) التعظيم والتقليل (Magnification and minimization) :

- التعظيم هو عندما نُكَبِر من قيمة حدث صغير، لا يساوي قيمة هذا التكبير.
- التصغير أو التقليل، عندما يقوم إنسان بتقليل قيمة شئ أو حدث معين، أو حتى تجاهل حدث إيجابي للتقليل من شأنه.
- **مثال** : طالب يعاني من قلق حاد يعتقد أنه إن لم يحصل على درجة امتياز في امتحان الترم، سيسقط بالكامل في نهاية السنة، بينما نفس هذا الطالب يتناسي ما قد حققه من تفوق في كل سنوات دراسته.

(٥) تفسير شخصي: (personalization (Self-Attribution)):

- يعتبر نوع من التفسير العشوائي، حيث يركز الإنسان على نفسه فقط.
- وذلك يكون عندما، يلوم الإنسان نفسه دائماً، ويظن أنه السبب دائماً في الأحداث والظروف الخارجية.
- **مثال** : أم تلوم نفسها، عندما يتشاجر أولادها على لعبة.

(٦) تفسير مطلق (Absolutist, dichotomous thinking) :

- عندما يفسر الإنسان التجارب والخبرات بطرق متناقضة تماماً ومبالغ فيها جداً ومطلقة.
- **مثال** : إذا تكلمت بطريقة سلبية مرة مع أحد الأشخاص، فهذا معناه أن كل الناس لن تحترمني أبداً.

(٢) + **التقييم** : (EVALUATIONS) :

- التقييم هو الحكم على الأحداث إذا كانت جيدة أو سيئة على الإنسان (Good or bad).
- أن أي تجربة تظل دون قيمة، حتى يتم تقييمها إذا كانت مفيدة، ضارة، مرغوب فيها، غير مرغوب فيها وهكذا ....
- وبالتالي فإن التقييم السلبي لأي تجربة قد يؤدي إلى زيادة القلق أو الإكتئاب.
- **مثال** : إذا تأخر الزوج في العمل، ولم يتصل بها، قد تظن الزوجة المضطربة، أن زوجها حدث له حادثة فظيعة وأنه الآن في المستشفى، ولكن في الحقيقة أن ذلك مجرد نظرية، لأنها لم تتلقى مكالمة تليفونية تؤكد ذلك.

البديل الأخر، أن تظن الزوجة أن زوجها إلتقى بأحد أصدقائه وهذا هو سبب التأخير.

وبالتالي فمهما كان تقييم الزوجة للتأخير سيئ بالنسبة لها وللزوج، إلا أن النتيجة هي قلق، إضطراب، خوف، ....

+ تصحيح إضطرابات التفكير :
:(Correcting Distortions in thinking)

- يجب أن يعرف الناس أن عالمهم الداخلي (الذي يوجد بداخل كل واحد منهم) يؤثر على الوقائع الخارجية، فإنهم نادراً ما يسألون أنفسهم عن إفتراضاتهم (Assumptions) وعن استنتاجاتهم (Conclusions)، حتى يميزوا أفكارهم لتكون منطقية، حقيقية ودقيقة.
- إن تحديد وتصحيح إضطرابات المعرفة هو محور ومركز العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، وليتم ذلك بكفاءة عالية، لقد وضح "Beck" أن على المرشد أن يدرك الآتي:

١) أن الحقيقة تختلف عن توقعاتنا عن الحقيقة.

٢) إن خبرة الإنسان عن حقيقة ما، تكتمل هيئتها بالصوت وبالنظر وبالسمع و ......

٣) إن معرفة أي حقيقة تكون بإختبار النظرية (Hypotheses) الخاصة بها، حتى نبني المعرفة والمعلومات بناءاً على تفسير منطقي وإختيارات وأحكام عادلة وسوية ولا يوجد بها أي نوع من إضطرابات المعرفة.

٤) الإضطرابات تكون غالباً مبنية على تقدم المعرفة الداخلية أكثر من البيانات والمعلومات الفعلية الخارجية.

+ ملحوظة هامة :

- حتى نتمكن من اكتشاف ومعالجة إضطرابات التفكير يجب أن نفرق بين :

(١) "I believe" : أؤمن أن رأيا ما، قد نتأكد منه أو قد نرفضه.

(٢) "I Know" أعلم أن واقعاً معيناً قد يثبت أو لا يثبت.

- مثال : موظف يعاني من الـ (Paranoid tendencies) ، عندما يذهب لمكتب مديره، ويستقبله مديره بمنتهى الهدوء أو البرود، يعتقد هذا الموظف أنه عمل خطأ فاحش ولذلك المدير يعبر عن إستياءه بهذا البرود، بينما الحقيقة هي أن المدير تلقى خبر حدوث حادثة لإبنه، قبل دخول الموظف بدقائق قليلة.

+ حالة للدراسة : (Case Study) :

- لقد حصل رامي على تقرير عمله السنوي من مديره، منذ قليل، وقد وجد أنه حالياً سيتم نقله إلى قسم أخر بنفس الشركة، ولكنه يجد مشاكل ولا يستمتع بهذا القسم الجديد، وقد أثر ذلك على أدائه في العمل.

- بدأ رامي جلسة الإرشاد كالتالي :

أنا أكره مديري، وأكره عملي. لماذا لم يتركوني في عملي في القسم الأول، كنت سعيداً للغاية هناك وكنت جيداً في عملي، أنه

حقاً خطأهم، حقاً .... وأنا الآن أخاف أيضـــاً، لا أريــد أن أخسر عملي .... ليس سهلاً إيجاد عمل أخر ...... بس لو لم أكن خلصت عملي الأول، لكنت مازلت فيه.

- حاول أن تشتغل مع رامي لتصحيح الإضطرابات في تفكيره، عن طريـــق التفرقـــة بـــين التفســـيرات (Inferences) والتقيـــيم (evaluations).
- أكتب ردك لرامي، ماذا يجب أن تقول له بالضبط.
- ٥٠٠ كلمة على الأكثر.
- برجاء أن يكون ردك محدداً ودقيقاً على قدر الإمكان.



أذكر حالة تعانى من ٣ أنواع من التفسيرات معاً .

(٦) أخطاء المعرفة الشائعة :
Common cognitive Errors

- لقد اكتشف "Beck" أن أغلب الناس يمارسون نفس الأخطاء في طريقة تفكيرهم، وذلك يكون أكثر وضوحاً عندما تكون مشاعرهم قوية.
- لقد شجع "Beck" مرضاه، أن يخزنوا هذه الأخطاء في ذاكرتهم حتى يستطيعوا أن يحددوا بأنفسهم الأخطاء الموجودة في تفكيرهم.

- تعاريف الـ ١١ خطأ الشائعة في المعرفة طبقاً لـ "Beck" :

(١) All or Nothing thinking : فكرة كله أو لا شئ :

- وضع التجارب والخبرات في أحد الاتجاهين المتناقضين.
- **مثال :** قديس أو خاطئ، الحياة وردية أو الحياة سوداء.

(٢) Over generalizing : المبالغة في التعميم :

- عمل تفسير شامل وواسع، مبنى على حدث واحد فردي.
- **مثال :** لا أستطيع أن أتحكم في مزاجي أو طبعي أو ....

(٣) Discounting the positives : تخفيض الإيجابيات :

- بمعنى إذا حدث شئ كويس في الحياة، فهو إذن ليس مهماً.
- مثال : إذا حصل شاب على مجموع عالي في الثانوية العامة، يظهر أن ذلك شيئاً عادياً، وأن الجميع سيدخلون الجامعة بصرف النظر عن المجموع.

(٤) Jumping to conclusions : القفز إلى النتائج والإستنتاج :

- التركيز على نقطة معينة في موقف ما، والحكم على كل البيانات من خلالها.
- مثال : لم أستقبل مكالمة تليفونية من الفريق لأنهم يظنون أنني غير مفيد (useless)، ويرفضون اللعب معي.

(٥) Mind reading : قراءة الذهن :

- يعتقد إنسان أنه على علم بما يدور في فكر إنسان أخر، وذلك بدون وقوع أحداث أو وقائع محددة.
- مثال : "أنا أعلم أنها لا تحبني لأنها لم تتكلم معي".

(٦) Fortunetelling : قراءة المستقبل :

- الإعتقاد بأن الشخص على علم بما يحمله المستقبل، بدون إفتراض باقي الإحتمالات.
- مثال : "لم أنل رد على قبولي العمل الجديد، وهذا معناه أنني حقاً فاشل، ولن أجد أي عمل أخر للأبد".

(٧) Magnifying / Minimising : التكبير / التصغير :

- تقييم حدث إيجابي أو حدث سلبي، بطريقة غير سوية أي باضطراب.
- **مثال** : زوجة تقيم أن زوجها لا يقدرها عن حق، عندما رحب بزميلته في العمل أمام زوجته.

(٨) Emotional Reasoning : **أسباب عاطفية :**

- الإعتقاد بأن شئ ما يجب أن يكون حقيقة، لأنه يشعرني بأنه حقيقة.
- **مثال** : "أشعر فقط أنها ستتركني، بدون أن تقول أو تفعل شئ خاص يؤكد ذلك.

(٩) Making "should" Statements : **عمل بيانات "يجب" :**

- تقول لنفسك ما يجب أن تفعله في شئ ما، كما تتمنى أن يكون.
- **مثال** : يجب أن أذهب في الميعاد بالضبط لألحق بأتوبيس الرحلة، حتى لا تفوتني الرحلة.

(١٠) Labelling : **عناوين :**

- استخدام عنوان ما لوصف سلوك، وبالتالي وضع كل المعاني التي يحملها هذا العنوان.
- **مثال** : أم سيئة، إنسان غبي، إنسان عنيف، أب عصبى ، أب بخيل...

(١١) Inappropriate Blaming : **تأنيب غير ملائم :**

- يؤنب الإنسان ضميره بطريقة غير ملائمة للحدث، أو إهمال مسئولية الأخرين في التجربة السلبية وإرجاع اللوم كله على نفسه.
- مثال : كان يجب ألا أسافر أجازتي/ لو كنت جلست دون سفر، لصرت بجانب والدي عندما فاجأ أزمة قلبية.

+ **نشاط عملي** : (**Practice Activity**) :

- "Beck" يعتقد أن كل الناس، لدرجة ما، لديهم أخطاء في المعرفة في طريقة تحليلهم للمواقف.
- (١) اقرأ الـ (١١) خطأ في المعرفة.

(٢) أعطي مثالاً لكل نوع منهم.

(٣) راجع مرة ثانية الـ (١١) خطأ، وأبحث عن الأخطاء التي تمثل جزءاً من شخصيتك أنت.

(٤) خلال الأسبوع القادم، سجل الأحداث التي تجعلك تفكر كذلك.

(٥) حاول أن تستبدل هذه الأفكار، بأخرى أكثر واقعية.

(٦) ضع مفاهيم إيجابية بدلاً من أخطاء المعرفة التي فيك.

(٧) مجموعة من الأخطاء : Clusters of Errors

المشاكل العاطفية كثيراً ما تكون مرتبطة بمجموعة من الأخطاء فى التفكير.

- فى الجدول التالى نوضح بعض مجموعات الأخطاء الشائعة لكل نوع من أنواع الإضطرابات.
- وقد تستطيع أن تضبط أو تضيف عليهم بناءاً على تجاربك الشخصية مع مرضاك (مخدوميك) .

الإضطرابات Disorder	نوع أخطاء التفكير Type of Thinking Errors
القلق والرعب Panic and Ansxciety	يا كله يا لا شيء ، أسباب عاطفية ، الإجبار ، تخفيض الإيجابيات ، المبالغة فى التعميم ، التعظيم والتصغير ، القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن ، قراءة الطالع.
الإكتئاب Depression	يا كله يا لا شيء ، تأنيب ضمير غير ملائم ، أسباب عاطفية ، إلزام النفس ، تخفيض الإيجابيات ، المبالغة فى التعميم ، التعظيم والتصغير ، القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن ، قراءة الطالع.
الغضب Anger	يا كله يا لا شيء ، تأنيب ضمير غير ملائم ، الإلزام ، المبالغة فى التعميم ، القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن.
الذنب Guilt	تأنيب ضمير غير ملائم ، الإلزام ، العناوين .
الجرح Hurt	يا كله يا لا شيء ، أسباب عاطفية ، الإلزام ، التعظيم والتصغير ، قراءة الذهن .
الخجل Shame	يا كله يا لا شيء، تأنيب ضمير غير ملائم ، القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن ، قراءة الطالع .
الضغط	يا كله يا لا شيء ، أسباب عاطفية ، الإلزام ،

Stress	تخفيض الإيجابيات ، المبالغة فى التعميم ، التعظيم والتقليل القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن ، قراءة الطالع.
الإدمان Addiction	يا كله يا لا شيء ، أسباب عاطفية ، المبالغة فى التعميم ، التكبير والتصغير ، العناوين ، قراءة الطالع .
إضطرابات الطعام Anorexia and Bulimia Nervosa	أسباب عاطفية ، الإلزام ، تخفيض الإيجابيات المبالغة فى التعميم ، التكبير والتصغير ، القفز إلى الإستنتاج ، العناوين ، قراءة الطالع .
الفوبيا Phobias	يا كله يا لا شيء ، أسباب عاطفية ، الإلزام ، تخفيض الإيجابيات ، المبالغة فى التعميم ، التكبير والتصغير ، القفز إلى الإستنتاج ، قراءة الذهن ، قراءة الطالع .

٨ – رسم كامل : Drawing it all Together)

متى يتمكن المرشد من تحديد أفضل طريق لتقييم وعلاج المخدوم ، على المرشد أن يسأل الآتى :

١ – كيف ينمى ويطور المخدوم هذه الأعراض كالمشكلة أو الإضطرابات .

٢ – ما هو مفتاح (Key) خبرات حياة هذا الشخص .

٣ – ما هى المعتقدات الضمنية تجاه نفسه والآخرين والعالم .

٤ – ما هى معتقداته الوسطى : افتراضاته ، توقعاته ، سلوكه ، قواعده وقوانيه .

٥ – ما هى أفكاره الأوتوماتيكية التى قد تساعده على هذه الأفكار.

٦ – ما هى التكنيكات الذى يطبقها عادة للتغلب على الأفكار الأوتوماتيكية وعلى مشاعره وعلى ردود أفعاله .

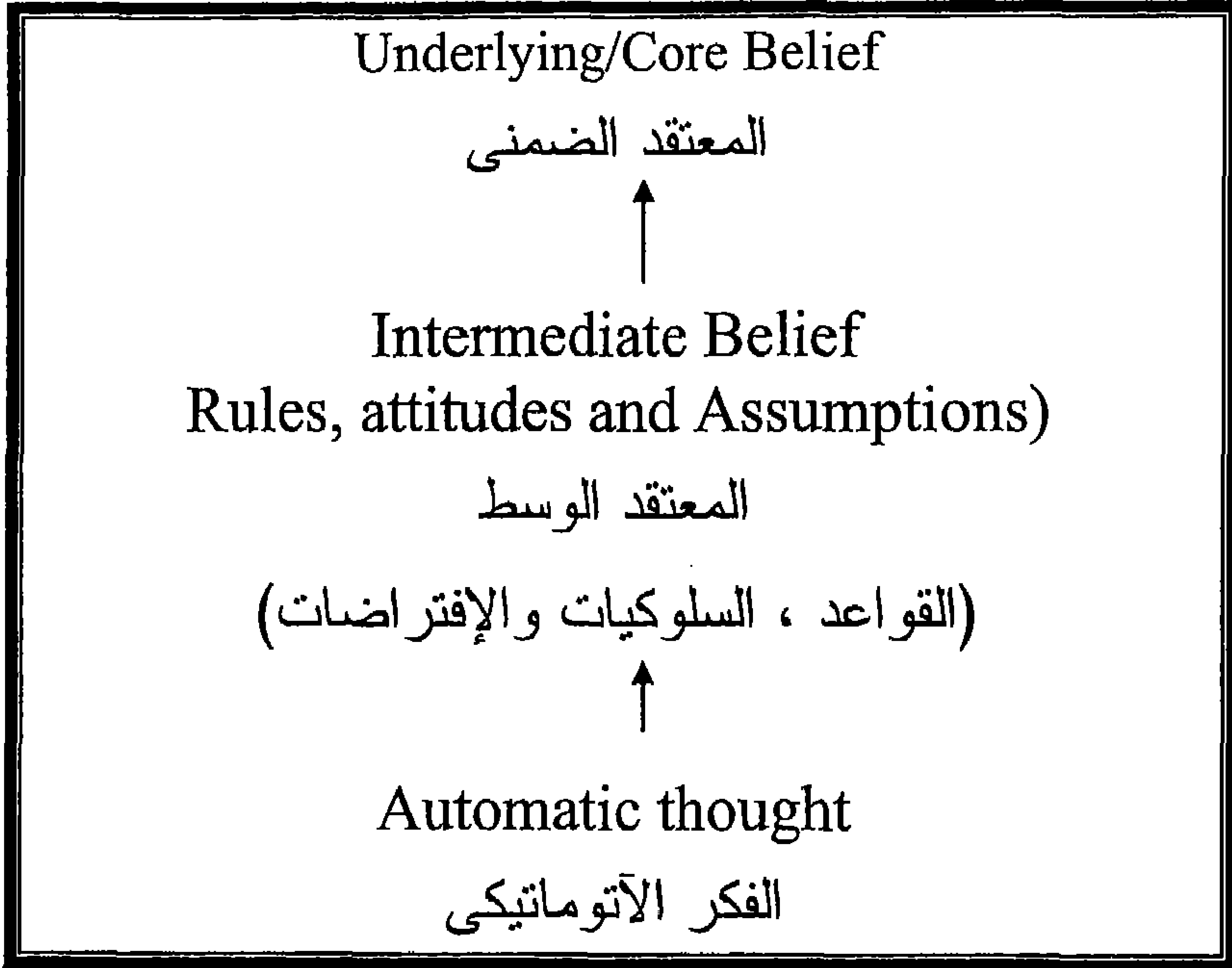
٧ – ما الذى يحدث الآن فى حياته ، وما هو إدراكه لذلك ؟

يذكر "Beck" فى كتابه عن العلاج السلوكى المعرفة أن :

الكورس المستخدم عادة فى العلاج السلوكى المعرفى يشمل أساسا التوكيد على الأفكار الأتوماتيكية ، مفاهيمه المرتبطة إدراكه اللاشعورى .

المعالج عليه أن يعلم المريض تحديد ، تقييم وتخفيض أفكاره حتى يتمكن من تهدئه الأعراض، ثم المعتقدات الضمنية التى هى وراء الأفكار غير المفيدة والسلبية والتركيز على عدة مواقف للتركيز على علاجها، ومواجهة المعتقدات الوسطى والضمنية وتقييمها بعدة طرق فى المواقف ذاتها حتى يستنتج المريض تغيير الأحداث ، وهذا ما يجعل فرصة نكسة المريض فى أقل الحدود .

– وهذا يتضح فى الجدول التالى :



٩ - الإختبار الشخصى : Self test Execese

الجزء السابق هو مدخل للتسجيل اليومى للأفكار غير المفيدة والسلبية وهى واحدة من أشهر الطرق إستخداماً فى العلاج السلوكى المعرفى . وهى مستخدمة لتسجيل المشاعر والأفكار معاً المصاحبة لحدث نشط حالى .

(التسجيل اليومى للأفكار غير المفيدة)

Date	Activating Event Situation	Emotions (rate intensity: 0-100%)	Automatic thoughts (Intensity Belief 0-100%)	Alternative explanations or Response (rate intensity of Belief 0-100%)	Effect (Re-rate intensity of automatic thought: 0-100%)
التاريخ	الحدث النشط	المشاعر	ا فكار ا وتوماتيكية	شرح البدائل	التأثير

وهى تستخدم لمساعدة المرشد فى العلاج السلوكى المعرفـــى فى كشف أخطاء التفكير الشائعة لدى المخدوم من :

(١) يا كله يا لا شيء
(٢) المبالغة فى التعميم .
(٣) تخفيض الإيجابيات .
(٤) القفز إلى الاستنتاج .
(٥) قراءة الذهن .
(٦) قراءة المستقبل.
(٧) تأنيب الضمير غير الملائم .
(٨) العناوين .
(٩) التكبير والتقليل .
(١٠)أسباب عاطفية .
(١١)الإلزام .



الفصل الثانى

المرحلة الأولى :

بناء وأهداف الجلسة الأولى

(والجلسات اللاحقة)

Chapter 2
The beginning Stage : Structure And Goals of The First Session (and Subsequent Sessions)

محتويات الفصل الثانى

(١) مقدمة

(٢) تقدير مبدئى .

(٣) أهداف الجلسة الأولى .

(٤) وضع الأجندة .

(٥) إختبار المزاج .

(٦) مراجعة الإهتمام الحالى وتحديد المشاكل ووضع أهداف الإرشاد .

(٧) تعليم المخدوم عن نموذج المعرفة .

(٨) المرشد يستنتج توقعات المخدوم من الإرشاد.

(٩) المرشد يعلم المخدوم ويثقفه حول مشكلته أو إضطرابه .

(١٠) تلخيص نهاية الجلسة ووضع الواجب .

(١١) الخلفية .

(١٢) بناء الجلسات اللاحقة .

(١) مقدمة Introduction

- من أهم أهداف العلاج السلوكى المعرفى هو جعل عملية الإرشاد واضحة (Clear) ومفهومه (Understandable) للمعالج .
- كما أن المرشد يتمنى أن يكون فعال على قدر المستطاع ، بتطبيق النماذج المحددة والمهارات المساعدة لتسهيل تحقيق الأهداف .



معظم الأشخاص يشعرون بالقلق والخوف والإضطراب عند الوصول لبداية مقابلة المرشد . فهم يشعرون بعدم التأكد من المتوقع من هذه الجلسة ، ودور كلٍ من المرشد والمخدوم فى عملية الإرشاد.

(٢) تَقدير مبدئى : (Pre – Assessment)

- فى العلاج السلوكى المعرفى ، فإن جلسة الإرشاد الأولية هى أساساً بهدف تقييم المرشد لقدرات المخدوم لعملية العلاج السلوكى المعرفى.

وذلك يشمل تقييم الآتى :

(١) ما هى المشكلة ؟

(٢) هل العلاج السلوكى المعرفى مناسب لهذه المشكلة ؟

(٣) هل المخدوم مناسب للعلاج السلوكى المعرفى ؟

(٤) ما هى الأفكار الضمنية التى وراء المشكلة ؟

(٥) قضية الجنس (ذكر ، أنثى) .

وسنقوم بشرح هذه النقاط سريعاً كالتالى :

(١) ما هى المشكلة ؟ :

- أغلب الزائرين هم محولون من آباء أعترافهم ولذلك نبدأ بالتركيز فى معرفة مجموعة أخطاء التفكير (الـــ ١١ خطأ) .



مخدوم محول للمرشد ، وهو شخص يشعر بإكتئاب ، فغالباً ما لديـــه أفكار من صغر النفس ، فقدان الأمل ، وفقدان القيمة .

(٢) هل العلاج السلوكى المعرفى مناسب لهذه المشكلة ؟:

- أثبتت الأبحاث العلمية والإكلينيكية بفعالية العلاج السلوكى المعرفـــى على مدى واسع وذلك بسبب مرونة الـــ (CBT) ، وخاصة تظهـــر فعاليته فى الآتى :

أ) النجاح فى علاج حالات الإكتئاب :

- Unipolar
- Major Depression
- Minor Depression

- Acute Depression
- Endogenous Depression

ب) تخفيض أعراض القلق (Anxiety)

ج) علاج :

إضطرابات الرعب Panic Disorders

الفوبيا الإجتماعية Social Phobias

د) تشجيع المخدوم الذى يعانى من إدمان الكحوليات (alcoholism) اثناء علاجه وبعد العلاج .

هـ) نجاح علاج إضطرابات الطعام .

و) نجاح علاج المشاكل المصاحبة للغضب (anger) والعدوانية.

ز) نجاح علاج إضطرابات الإدمان بأنواعه.

(٣) هل المخدوم مناسب للعلاج السلوكى المعرفى ؟

- ليس كل الأشخاص مناسبين ومستجيبين إيجابياً للعلاج السلوكى المعرفى . ولذلك يجب إدراك ذلك من الأول .
- المقترحات الواجب توافرها فى المعالج هى :

(أ) مشكلة المعالج يمكن <u>تحديدها</u>، وبالتالى المرشد يستطيع <u>التركيز</u> عليها ووضع الخطة المناسبة والوقت المحدد (Time – Limited) .

(ب) المعالج يستجيب <u>للاقتراحات</u> الخاصة بالعلاج السلوكى المعرفى.

(ج) المعالج **ينشط لتطبيق** العلاج السلوكى المعرفى فى مشكلته .

(د) لا يوجد **علامات معينة** تظهر أن المعالج لن يكون مناسب للعلاج السلوكى المعرفى.

(٤) ما هى الأفكار الضمنية وراء المشكلة ؟

- إن العلاج السلوكى المعرفى يبحث فى تحديد مشكلة المعالج فى إصطلاحات معرفة (Cognitive Terms) سواء من أفكاره الأوتوماتيكية وأفكاره الضمنية.
- كما أن هذا العلاج يركز على الوضع الحالى أو الماضى القريب أكثر من إستخراج ما هو مخزن فى اللاشعور من الماضى البعيد.
- كما أن هذا العلاج يبحث عن نقاط القوة التى يمكن التركيز عليها فى تشجيع المعالج فى مواجهة السلبيات.

(٥) قضية الجنس :

- وهذه مرتبطة بكل مدارس الإرشاد وليس فقط مدرسة العلاج السلوكى المعرفى.
- وهو وضع أحكام وتقييم مسبق أو تقييم إنحيازى على أساس الجنس أو الدين أو البيئة أو المجتمع . وقد تكون موجودة سواء فى المرشد أو المخدوم وطبعاً ستؤدى إلى تأثير سلبى فى الإرشاد .

(٣) أهداف الجلسة الأولية : Goals of The Initial Session

- **بعد التأكد من أن المعالج مناسب للعلاج السلوكى المعرفى، يكون التركيز فى الجلسة على الأهداف التالية :**

(١) بناء الثقة .

(٢) شرح العلاج السلوكى المعرفى للمريض .

(٣) شرح مشكلته وإضطرابه وما هو دور العلاج السلوكى المعرفى.

(٤) تخفيض مشاكله وإعطائه الأمل .

(٥) إستنتاج توقعاته وتصحيحها إن لزم الأمر .

(٦) جمع معلومات إضافية عن مشاكله الأخرى .

(٧) وضع هذه البيانات والمعلومات لوضع قائمة الأهداف .

- **بناءاً على هذه الأهداف ، "Beck" ينصح بالآتى عند بناء الجلسة الأساسية الأولية :**

(١) وضع الأجندة .

(٢) إختبار مزاحه .

(٣) مراجعة سريعة للإهتمام الحالى.

(٤) تحديد المشاكل ووضع الأهداف.

(٥) تثقيف المعالج بنموذج المعرفة.

(٦) إستنتاج توقعات المعالج من الإرشاد .

(٧) تعليم المعالج حول مشكلته أو إضطرابه .

(٨) تحديد الواجب المنزلى .

(٩) تلخيص الجلسة .

(١٠)إستنتاج خلفية المعالج عن الجلسة .

ملحوظة هامة

فى الحالات التى سيتم فيها التهديد بالانتحار ، فهذا يعتبر خطر شديد وبالتالى يتم إهمال هذه الخطوات وتركها على جنب ويجب على المرشد تحديد درجة الخطر وما هو السبب العميق لهذه المشاعر من فقدان الأمل ثم مواجهة هذه الأفكار السلبية .

ما الذى يجعل المرشد فعالاً ؟

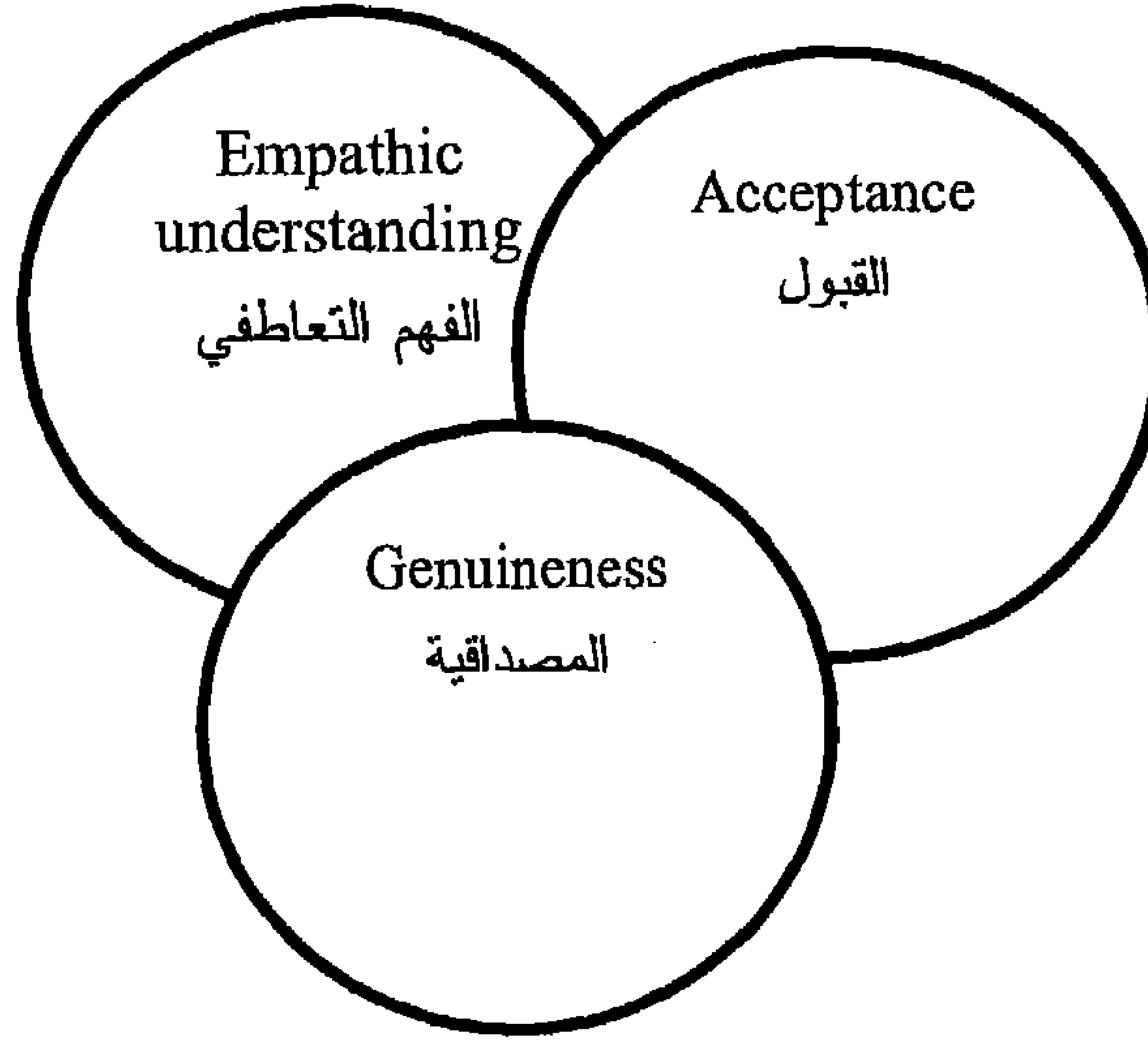
جودته الشخصية فى تحقيق الآتى :

(١) تفاهم Understanding

(٢) قبول Acceptance

(٣) مصداقية Genuineness

وهى تتضح فى الشكل التالى :



(١) الفهم التعاطفى :

فهم حياة المعالج من خلال وجهة نظره هو ومشاعـــــــــره كمــا لو ("as....if") كانت تخص المرشد .

(٢) القبول :

قدرة قبول النقد والأحكام والاستماع النشط ، بحيث يشعر المعـــالج بالاستفادة . وهذا القبول لا يعنى أن المرشد يوافق على كل شىء . بل أنه يقبل المعالج من أين أتى ومعتقداته .

(٣) المصداقية :

أن يكون المرشد متفتحاً وواقعياً وأن يكون أمينـــاً وصـــريحاً مـــع المعالج .

احترام حقوق (المخدوم):

Respecting The Client's sights

- جودة المرشد الأساسية فى الفهم التعاطفى والقبول والمصداقية يجب أن تكون ظاهرة بإظهار الاحترام للمعالج، فإن له كل الحقوق فى أن ينال الإحترام وذلك يشمل :

(١) الحق فى التكلم وفى أن يكون مسموعاً .

(٢) الحق فى ابداء آرائه .

(٣) الحق فى أن يدافع عن نفسه .

(٤) الحق فى معتقده الشخصى سواء الدينى أو الفكرى أو ....

- وتكون القاعدة :

"I respect you as a person and as an individual"

" أنا أحترمك ككائن وكإنسان "

(٤) وضع الأجندة: (Setting The Agenda)

- واحدة من الأهداف الرئيسية فى الجلسة الأولى هو عمل مقدمة للمعالج عن مبادئ العلاج السلوكى المعرفى . فهى تساعد المعالج فهم والمشاركة بأكثر فعالية فى عملية الإرشاد . فإن الفشل فى وضع أجندة قد يقود إلى عدم التركيز على الأهداف الأساسية للمعالج .

- من الأفضل محاولة الإحتفاظ بذلك لقضاء وقت الجلسة الأولى فى وضع الأجندة ويكون مطلوباً من المعالج أن يكمل تقريراً شخصياً عن مزاجه.



- Beck's Depression Inventory
- Beck's Anxiety Inventory
- Beck's Hopelessness scale

برجاء مراجعة الملحق .

– كما يطلب منه تلخيص الأسباب الرئيسية التى جعلته يلجأ للإرشاد فى ذلك الوقت من حياته .

– عملية وضع الأجندة تتضح فيما يلى :

المرشد : أحب أن أبدأ جلستنا بتحديد ما سنقوم به اليوم وهذا عادة ما نسميه "وضع الأجندة" .

سنقوم بذلك فى بداية كل جلسة نقوم بها . فإن وضع أجندة يساعدنا أن نثبت على هدفنا نغطى أهم نقاط كل جلسة . سأقوم بتقديم بعض المقترحات لضمها فى الاجندة ثم أطلب منك إضافة أشياء أخرى كما تريد .

يا ترى ماذا يعنى ذلك لك ؟

المخدوم : هذا حقا جيد ، فهذا نظام يسعدنى.

المرشد : جلستنا الأولى ستكون مختلفة عن باقى الجلسات حيث أننا مازلنا نتعرف على بعض ، كما أننا سنتكلم عن ما هو العلاج السلوكى المعرفى.

- قبل أن نبدأ ، أحب أن أعرف مزاجك فى خلال الأسبوع الماضى كيف كان ، وما الذى أتاك إلى الإرشاد، وتوقعاتك من الإرشاد ، وهل لديك أى مشاكل تريد الإستفسار عنها.

المخدوم : لا أعتقد ذلك .

المرشد : وفى نهاية جلستنا سنناقش معاً نوع من أنواع الواجبات المنزلية أو التدريبات ، لتعمل عليها ما بين كل جلسة والأخرى ، كما أننى سألخص الجلسة وأسألك عن خلفيتك وإنطباعك ، فهذا هام جداً بالنسبة لى حيث أنها شركة نعمل فيها معاً بالتساوى. والآن هل لديك أى إضافات؟

المخدوم : أتمنى معرفة مدة الإرشاد حتى أنظم حياتى على هذا الأساس .

المرشد : طبعاً ، سأضيف ذلك فى الأجندة ، حيث أنها حقاً نقطة هامة ، هل هناك أى شىء آخر ؟

المخدوم : لا ، لا أعتقد ذلك ، يكفى ذلك حالياً.

المرشد : طبعاً ، برجاء الشعور بالحرية فى إضافة أى مواضيع فى ذهنك خاصة بهذه الجلسة .

ما سبق يوضح بداية جلسة وكيفية الإنتهاء بها بوضع الواجب المنزلى .

(٥) إختبار المزاج : Check Mood

- بعد وضع إطار أجندة الجلسة ، الآن المرشد يركز إهتمامه لمزاج المخدوم. وكما ذكر سابقاً فهناك عدة مهارات ممكن الإستعانة بها لتحديد ذلك . وهناك أسئلة منظمة لإعطاء بيانات أكثر لمعرفة مزاجة. مثال : هناك أسئلة ممكن تحدد أن مزاج المكتئب مذبذبة اليوم ولديه إضطرابات فى النوم .
- أحياناً سيعلم المرشد مريضه كيف يقيس مزاجه فى نسبة ما بين ١ – ١٠٠% (مثلا : ٠ = لا يوجد قلق نهائياً ، بينما ١٠٠ = قلق شديد جداً فهو أصعب ما شعرت به طول حياتى).
- فى الحوار التالى يتضح كيف يكتشف المرشد مزاج المخدوم .

المرشد : هيا بنا نرى كيف كنت تشعر خلال الأسبوع الماضى ثم ننظر إلى نتيجة أسئلة إختبار المزاج ونعلق عليها

المخدوم : نعم حقاً ، فلا يوجد شىء تغير هذا الأسبوع فأنا مازلت أشعر بالقلق.

ملحوظة

فى بداية الجلسة المرشد سيسجل مزاج المخدوم أو أى تغيرات فيه فى الأجندة.

٦) مراجعة الإهتمام الحالى وتحديد المشاكل ووضع أهداف الإرشاد :

Review presenting concern, Identify Problems and set Counselling agenda.

- هذه عادة ما تبدأ بتحديد إهتمام المخدوم الحالى ثم التركيز على تحديد مشكلة محددة فى حياته وأفكاره ، ثم يعاد صياغتها لتصبح هدف الإرشاد.
- وذلك يتضح فى الحوار التالى :

المرشد : أود التحرك إلى نقطة معرفة لماذا لجأت للإرشاد فقد أرى أنك كنت تعانى من قلق حاد لمدة الـ ٣ شهور الماضية ، منذ إنتقالك من قريتك إلى العاصمة، فطبعاً هذا مثل لك تغييراً كبيراً فى حياتك ، كما أنك كنت تحيا مع جيران كما لو كانوا حقاً عائلتك ، فهل هذا ملخص مناسب ؟

المخدوم : نعم ، كل هذا حقيقى .

المرشد : هل حدث أى شيء إضافى فى خلال هذا الأسبوع .

المخدوم : لا .. لا شيء مختلف .. لا شيء على الإطلاق .

المرشد : تمام ... إذا بعد أن لخصت ما كتبته فى الورق ... هل لك أن تحكى لى بكلماتك الخاصة ما الذى جعلك تلجأ للإرشاد ؟

المخدوم : كنت أفكر فى ذلك منذ فترة ... وجدت نفسى ضائعاً ووحيداً عندما أنتقلت للعاصمة ... فهنا حقاً مختلف عن قريتى ... الكنيسة ... الجيران ... العمل ... ولأننى

شعرت بالغربة ... نومى صار مضطرباً ... كما أن ضربات قلبى صارت محسوسة وسريعة.

المرشد : أعتقد أنك تشعر بالاستسلام والإحباط لهذه التغيرات ، كما تشعر بالوحدة نتيجة فقدانك لجيرانك وعائلتك وأصحابك ، فالرجوع لهناك أكثر راحة وإستقرار ، فهنا كل شيء مختلف وغير مألوف وغير معروف.

المخدوم : نعم .. نعم ... هذا هو حقاً ما شعرت به .. ولكننى لا أعرف كيفية التأقلم أو التغلب على هذه المشاعر .

المرشد : أظن أنك تشعر بالقلق من عدم تأقلمك ، كما أنك تريد أن تتعلم كيف تهدىء نفسك عندما مشاعر القلق تزيد عندك .. هل هناك أى شيء آخر ؟

المخدوم : لا ... لاحقاً .. فهذه هى النقاط الرئيسية التى أريد أن اتفادها ...

المرشد : هل تستطيع تحديد ما تتمناه من الإرشاد فى كلمات محددة ... كيف ترى الإختلافات فى حياتك نتيجة وجودك فى الإرشاد.

المخدوم : اشعر أننى أهدأ بكثير لمجرد البداية فى الإرشاد .

المرشد : إذا تشعر بالهدوء .. فماذا يمثل لك هذا ؟

المخدوم : لن أتجنب الناس طول الوقت ... أوصل الأولاد إلى المدرسة على آخر ثانية صباحاً .. الإختفاء والإنسحاب عند رؤية أحد الجيران ... أبتسم .. أدعو الجيران للزيارة ... استمتع بحياتى وأنام نوماً هادئاً.

المرشد : هذه حقاً تظهر أهداف مناسبة وجيدة بالنسبة لى ، هل من الممكن أن ترتبهم وتكتبهم على ورقة .

(وذلك لتشجيعه على المشاركة فى وضع هدفه)

المخدوم : حكتب ذلك على ورقة كالتالى :

أهداف الإرشاد :

(١) توصيل الأولاد إلى المدرسة والأنشطة فى ميعاد مناسب والتفاعل مع باقى الأهالى.

(٢) الوقوف والتكلم والتفاعل مع الجيران .

(٣) وقف التفكير فى نفسى والاستمتاع بوجودى مع الآخرين .

(٤) محاولة النوم العميق فى كل سلام وهدوء وأن أظل فى السرير حتى طلوع النهار .

المرشد : رائع .. وما رأيك فى وضع واجب بسيط تعمله حتى الأسبوع القادم ... أننى أفكر فى واجب يسير فى نفس طريق الهدف الذى تتمناه مثل أن تحاول التفكير فى إضافة بعض الأهداف الأخرى..

المخدوم : هذه تبدو حقاً مفيدة ومثيرة .

المرشد : أنا حقاً سعيد يبدو أننا نسير فى الطريق المناسب ... والآن ألخص سريعاً ما دار فقد وضعنا أجندة ثم رجعنا

سوياً مزاجك وملخص ما كتبته فى ورقة عن مشـــكلتك ثم تحدثنا عن سبب اللجوء للإرشاد ثم بدأنا نضع سوياً قائمة بالأهداف.

(٧) تعليم المخدوم عن نموذج المعرفة :

Educating the Counsellee about the Cognitive Model.

- واحدة من أهداف العلاج السلوكى المعرفى ، هى تعليم المخدوم كيف يصير مرشداً لنفسه . لذلك فى الجلسة الأساسية الأولى يشرح المشير مفهوم نموذج المعرفة .

- **وهذا يتضح فى الحوار التالى :**

المرشد : هيا ننتقل بالحديث عن مفهوم نموذج المعرفة وتوقعاتك من الإرشاد.

المخدوم : أعتقد أنه نوع من أنواع تغيير طريقة التفكيـــر وهـــذا سيؤدى إلى تغيير السلوك والمشاعر .

المرشد : نعم ، فأنت على الطريق الصحيح هكذا .. إذا هيا بنـــا نرسم هذا المفهوم فى الشكل التالى :

A **Situation: الموقف**

عشاء مع مينا لمناقشة مباراة التنس الخاصة به مع كيرلس .

B **Thoughts: الأفكار**

لا أستطيع العشاء مع مينا ولكننى لا أستطيع أن أقول له ذلك .

C **Emotions : المشاعر**

قلق وعصبية ثم يتناولها المرشد بشرح تفصيلى للمعالج ومن الممكن طرح عدة أمثلة أخرى لسهولة التوضيح .

(٨) إستنتاج توقعات المخدوم من الإرشاد :

Eliciting the Counsellee's Expectations for Counselling.

- غالبا ما يعتقد الناس أن الإرشاد عملية غامضة، كما أنها تبحث فـى الماضى وخاصة فى أيام الطفولة.
- كثيرا أيضا يعتقدون أن المرشد عليه تحديد المشكلة ووضـع الحـل لوحدة ...

- وذلك بدلاً من رؤية الإرشاد على أنــه مشــاركة فعالــة وإيجابيــة ومتساوية .
- فكلما وضح المرشد كيف أن عملية الإرشاد منطقية ومتعاونة كلمــا أستطاع المستشير مساعدة نفسه فى فهــم نفســه ومشــكلته لوحــده وإستطاع أن يتجاوب إيجابياً فى حياته.

٩) تعليم المخدوم وتثقيفه عن مشكلته أو إضطرابه :

Educating the Counselle about his or her problem or disorder.

- أغلب المخدمين يبحثون عن :

(١) إعادة الثقة بأن مشكلتهم ليست الفريدة من نوعها .

(٢) التأكد من أن المرشد لا يراهم معقدين أو مستحيل التعامــل مــع مشكلتهم .

(٣) بعض العلامات التى توضح أن المرشد قد تعامل مع آخرين ممن عانوا من مشاكل مشابهة، فى الماضى.

ملحوظة هامة :

على المرشد ألا يضع عناوين على المخدوم مما يؤدى إلى وجود مشاعر سلبية أو نقد ذاتى .

(١٠) تلخيص نهاية الجلسة ووضع تقييمات الواجب :

End of session summary and setting homework assignments

- من المفيد جداً أن يلخص المرشد فى نهاية الجلسة ، ووضع نقاط الضوء على النقاط الرئيسية التى تم التحاور فيها .



يجب على المرشد أن يحاول تشجيع المخدوم حتى لا يشعر بالفشل والإحباط خاصة بعد تحديد مشكلته ، فإذا شعر أنه قد يفشل ، أو قد يواجه صعاب ، فقد يخفف عمله وإذا أشعر المرشد بذلك عليه أن يؤجل موضوع الو'جبات لاحقاً.

أيضا من أساليب العلاج الأساسية هو علاج القراءة والتثقيف (bibliotherapy) فى مجال العلاج السلوكى المعرفى .

(١١) الخلفية : (Feed back)

- وهذه تعتبر آخر نقطة فى جلسة اليوم .
- عادة ، المعالج سيشعر بمشاعر إيجابية تجاه المرشد مع نهاية الجلسة، ولذلك يطلب الخلفية (الانطباع) حيث عادة يخدم قوة العلاقة العلاجية، كما أن طلب قوة العلاقة العلاجية، كما أن طلب الإنطباع

والخلفية يوصل رسالة إحترام المرشد ورعايته وإهتمامه بأفكار المخدوم وآرائه .

- كما أنها تتيح الآتى :

(١) تصحيح أى سوء فهم .

(٢) تفاعل المخدوم مع المرشد فى عملية الإرشاد.

- كما أنه من المفضل جداً أن تكون الخلفية مكتوبة على ورق حتى تؤكد طريق سير الجلسات المتتالية .

(١٢) بناء الجلسات اللاحقة :

Structuring Subsequent Sessions

- مع بداية الجلسة الثانية والجلسات اللاحقة ، تكون الخطوات كالتالى فى كل جلسة:

(١) متابعة سريعة لإختبار مزاجه .

(٢) العبور من الجلسة السابقة إلى الجلسة الحالية .

(٣) وضع الأجندة .

(٤) مراجعة الواجب .

(٥) مناقشة بنود الأجندة ، وضع واجب منزلى جديد ، وتلخيص الجلسة.

(٦) ملخص أخير وسؤال الانطباع والخلفية من المخدوم .

هدف المرشد فى الجلسة الثانية :

(١) مساعدة المعالج على اختيار هدف محدد لبدء العمل عليه .

(٢) مساعدة المعالج لبداية تعلم كيفية حل المشاكل .

(٣) التأكيد على نموذج المعرفة .

(٤) مساعدة المعالج على تحديد أفكاره الأتوماتيكية.

APPENDIX (B) : (١) ملحق

+ تقرير الانطباع عن جلسة الإرشاد :

(١) ما الذى تحاورنا فيه فى جلسة اليوم تشعر أنه يمثل أهمية بالنسبة لك لتتذكره ؟

– الإجابة :

(٢) أذكر نسبة شعورك بالثقة فى المرشد ؟

(٠% ⟵ لا أثق – ١٠٠ % ⟵ أثق تماماً)

– الإجابة :

(٣) هل هناك أى شىء أزعجك فى جلسة اليوم ؟ وما هو ؟

– الإجابة :

(٤) هل هناك أى شىء مهم لم نناقشه فى هذه الجلسة ؟

– – الاجابة :

(٥) ما هى نسبة رضاك فى عمل واجب اليوم ؟

(٠ % ⟵ لا يرضينى ⟵ ١٠٠% ⟵ راضى ومعجب به تماماً)

– الإجابة :

(٦) ما الذى ترد أن تضعه فى أولوية أجندة الجلسة القادمة ؟

– الإجابة :

(٧) هل هناك أى تعليقات أو ملاحظات أخرى ؟

– الإجابة :

APPENDIX (C) : ملحق (٢)

+ تقرير الانطباع عن جلسة الإرشاد :

(١) من وجهه نظرك ، لخص النقاط الرئيسية التى تناولناها فى الجلسة السابقة:

- الإجابة :

(٢) هل هناك أى شىء أزعجك فى الجلسة السابقة ؟

- الإجابة :

(٣) بإختصار لخص كيف كان أسبوعك الماضى ، خاصة من ناحية مزاجك (Mood) بالمقارنة بالأسابيع الأخرى ؟

- الإجابة :

(٤) ما هى النقاط الرئيسية التى تحب وضعها فى أجندة اليوم ؟ برجاء ترتيب الاولويات .

- – الإجابة :

(٥) ما هو الواجب الذى استطعت أن تكمله ؟

- الإجابة :

(٦) ما هو الواجب الذى تركته غير مكتمل ؟

- الإجابة :

(٧) ما الذى تعلمته كنتيجة للواجب ؟

- الإجابة :



الفصل الثالث

المرحلة الأولى : التحديد ، التقييم والتعامل مع الأفكار الأوتوماتيكية

Chapter 3
The beginning Stage : Identifying ،Evaluating and Responding To Automatic Thoughts

محتويات الفصل الثالث :

(١) مقدمة

(٢) إستنتاج الأفكار الأوتوماتيكية .

(٣) التفريق بين الأفكار الأوتوماتيكية والتفسيرات .

(٤) التفريق بين الأفكار الأوتوماتيكية والمشاعر .

(٥) تقييم الأفكار الأوتوماتيكية .

(٦) تساؤلات الأفكار الأوتوماتيكية .

(٧) التفريق بين التفسيرات والتقييمات .

(٨) تحديد الأخطاء الشائعة فى التفكير .

(٩) متى تكون التقييمات غير فعالة .

(١٠) الإستجابة للأفكار الأوتوماتيكية .

(١) مقدمة Introduction

- إن العلاج السلوكى المعرفى يوفر ويقدم عدد من التكنيكات والمهارات والإستراتيجيات التى تساعد فى تقييم أفكارنا وتعديلها فى مسارات موضوعية وحقيقية .

(٢) إستنتاج الأفكار الأوتوماتيكية :

- الآن سنتناول كيفية تحديد وإستنتاج الأفكار الأوتوماتيكية فى :
  ١ - فى جلسة الإرشاد .
  ٢ - ما بين جلسات الإرشاد (فى موقف معين) .

١ - إستنتاج الأفكار الأوتوماتيكية فى جلسة الإرشاد :

- طرق مناقشة المخدوم الفعلية والمباشرة وأيضاً غير المباشرة ، تنبه المرشد (الخادم) إلى طريقة تفكير المخدوم أثناء الجلسة وإنطباعه عن نفسه وعن المشكلة .
- كما أن المرشد يستطيع إستخدام "مهارة المفاجأة" لمعرفة إنتباهه وأفكاره وبالتالى يتم إظهار ومواجهة هذه الأفكار ، فهذا مفيد وقوى فى فعاليته .
- كيف يمكن للمرشد تحديد أن المخدوم قد أختبر تغييراً فى مشاعره؟ :

Non – Verbal Cues include (١)

الإشارات غير اللفظية تشمل :

- تغيرات فى تعبيرات الوجه .
- تغيرات فى وضع الجسم .
- شد فى العضلات (مثل شد فى عضلات اليد) .

Verbal Cues include (٢)

الإشارات اللفظية تشمل :

- تغير فى نبرة الصوت (حزن ، فرح) .
- تغير فى حجم الصوت (مثل سكوت مفاجئ) .
- تغير فى ارتفاع الصوت (حدة الصوت).
- يتمتم (mumble)

- عند ملاحظة أى تغيير من السابق ذكرهم يجب على المرشد أن يراجعه مع المخدوم من خلال السؤال التالى :
- " ما الذى يدور فى ذهنك فى اللحظة الحالية ؟"
- لو المخدوم يعبر بصعوبة تحديد الفكر ، على المرشد أن يسأل عن المشاعر أو التصور أو رد الفعل النفسى .
- وبالربط مع السؤال السابق " ما الذى يدور فى ذهنك فى اللحظة الحالية ؟ " ينصح "Beck" بالآتى :

(١) اسأل المخدوم هذا السؤال عند ملاحظة تغيير فى المشاعر أثناء جلسة الإرشاد.

(٢) اسأل المخدوم أن يصف المشكلة عندما يتغير مزاجـــه (Mood) ثم اسأله السؤال السابق .

(٣) إذا كان ضرورياً ، اسأل المخدوم أن يســتخدم " تخيلـــه " فـــى وصف الوضع ثم اسأله السؤال السابق .

(٤) وإذا كان مناسباً ، إسأل المخدوم أن يلعب دور موقف معين معك (role- Play) ثم اسأله السؤال السابق .

- كما أن هناك أسئلة أخرى تساعد فى إستنتاج الأفكـــار الأوتوماتيكيـــة للمخدوم وهى تشمل:

(١) هل تستطيع أن تخمن فيما تفكر ؟

(٢) هل محتمل أن تكون بتفكر فى (×) أو (Y) ؟ (بينمـــا المرشـــد يضع إحتمالات معينة).

(٣) ماذا تمثل لك هذه التجربة أو هذا الموقف بالنسبة لك ؟

(٣) استنتاج الأفكار الأوتوماتيكية (ما بين جلسات الإرشاد) فى وضع محدد :

- الأسئلة السابقة ممكن استخدامها أيضاً فى تحديد الأفكار المرتبطـــة بتجربة سلبية أو حدث معين .

- **كما أن هناك استراتيجيات أخرى تشمل :**

(١) إسأل المخدوم عن تفاصيل (Details) معينة لتنشيط الذاكرة.

(٢) اسأل المخدوم أن يستخدم إصطلحات الحاضر (Present) ، كما لو كانت التجربة تحدث فى الحاضر .

(٣) التفريق بين الأفكار الأوتوماتيكية والتفسيرات :

- عندما يسأل المرشد عن الأفكار الأوتوماتيكية فهو يبحث في إستنتاج الألفاظ الدقيقة أو الصورة ولكن أحياناً المخدوم يقدم تفسيراته التي قد تظهر أو لا تظهر الأفكار الأوتوماتيكية .

وهذا يتضح فيما يلي :

المرشد : ما الذي دار في ذهنك عندما سمعت أن أفضل صديق لديك حصل على الوظيفة التي تقدمت أنت لها وكنت في أشد الحاجة لها؟

المخدوم : في ذلك الوقت ، حاولت أن أخفي مشاعري ولا أظهر سوى مشاعر الفرح له .

المرشد : ما الذي كنت تفكر فيه فعلياً؟

المخدوم : ماذا تقصد ؟ لم أكن أفكر في أي شيء

(المخدوم السابق يقدم تفسيره للموقف في ذلك الوقت ، ولذلك لمساعدته في تحديد أفكاره ، على المرشد أن يركز (Focus) أنتباه المخدوم على مشاعره) .

المرشد : عندما سمعت بحصول صديقك على الوظيفة ، كيف كانت مشاعرك؟

المخدوم : كما ذكرت سابقاً ، لم أكن أشعر بشيء، فأنا كنت أحاول السيطرة على مشاعري في أعماقي.

المرشد : وما هى المشاعر التى كنت تحاول أن تخفيها فى أعماقك ؟

المخدوم : لست واثقاً تماماً .. فأنا كنت أحاول فقط أن أفرح من أجله .

المرشد : عندما سمعت صوته وهو يقول لك : " قد حصلت على الوظيفة" هل كنت تشعر بسعادة غامرة أو غضب شديد؟

المخدوم : شعرت كما لو كان شخصاً يضربنى لكمة فى بطنى .

المرشد : ما الذى يدور فى فكرك حالاً ؟

المخدوم : أنه ماهر وذكى ويعرف ماذا يفعل لينجح فى حياته ... وأننى ليس لدى ما يؤهلنى للنجاح ... وأنا حقا فاشل (Failure) .

المرشد : هل هناك أى شىء آخر ؟

المخدوم : لا ، هكذا فقط .

(٤) التفريق بين الأفكار الأوتوماتيكية والمشاعر :

- أحياناً يجد المخدومون صعوبة فى التفريق بين المشاعر والأفكار الأوتوماتيكية .
- وقد يساعدهم المرشد عن طريق وصف قصة المخدوم فى الإطار المعرفى التالى:

A Activating Event = الحدث

B Automatic Thoughts الأفكار الأوتوماتيكية

C Emotional, Behavioural responses إستجابة المشاعر والسلوك

- وهذا يتضح كالآتى :

المرشد(الخادم) : فى أول الجلسة ذكرت أنك شعرت كما لو كنت لا تريد الذهاب لذلك المكان ، أعتقد أنك كنت **تفكر** كالتالى : " لا أريد الذهاب لذلك المكان"

المخدوم : فعلاً هذه هى الحقيقة ... فأنا كنت أفكر كذلك .

المرشد(الخادم) : كيف كانت مشاعرك أثناء ما كان يدور ذلك فى فكرك .. فما هى مشاعرك بالضبط فى ذلك الحين ؟

المخدوم : كنت اشعر بعصبية شديدة .. لأننى كنت على يقين أن "فلان" سيكون هو أيضا فى ذلك المكان .

(٥) تقييم الأفكار الأوتوماتيكية :

- إن المخدوم غالباً ما يذكر أفكار كثيرة جداً ومتداخلة أو مشتتة ، فعلى المرشد أن يحدد هذه الأفكار ثم يختار منها الأكثر أهمية فى حياة المخدوم (مفتاح علاجه) ثم يقوم بتقييم هذه الأفكار.
- ولكن كيف على المرشد القيام بهذه المهمة الصعبة ؟ لقد قدم "Beck" عدة نصائح مساعدة ، فقد نصح بالتالى :

١ – التركيز على الفكرة الأوتوماتيكية :

- إلى أى مدى تؤمن بهذه الفكرة ؟
- كيف هذه الفكرة تجعلك تشعر عاطفياً؟
- ماذا تفعل بعد أن تأتيك هذه الفكرة ؟

٢- إكتشف أكثر حول الوضع المصاحب لهذه الفكرة (التفاصيل) :

- ما الذى قاله لك "فلان" بالضبط قبل أن تأتيك هذه الفكرة ؟
- متى حدث ذلك ؟
- أين كنت ؟
- أذكر لى أكثر من هذا الموقف ؟

٣- إكتشف الأفكار الأوتوماتيكية المماثلة :

- كم مرة تأتيك هذه النوعية من الأفكار ؟
- فى أية مواقف ؟
- إلى أى مدى تزعجك هذه النوعية من الأفكار ؟

٤- حدد الأفكار الأوتوماتيكية والتصورات الأخرى المصاحبة لنفس الموقف:

- هل هناك أى شيء آخر يدور بذهنك ؟
- أى تصورات أو صور ؟

٥- إستخدم مهارة "حل المشكلات" حول الموقف المصاحب للفكرة الأوتوماتيكية:

- ما هى بعض الأشياء التى من الممكن القيام بها لحل ذلك ؟
- كيف كنت تقود سابقاً هذا النوع من الأفكار ؟

- ما الذى تتمنى أن تعمله ؟

٦- إكتشف المعتقد الضمنى:

- لو كانت هذه الفكرة حقيقة ، فماذا تعنيه بالنسبة لك؟

٧- اتحرك تجاه موضوع آخر:

- تمام ، أعتقد أننى فهمت ذلك . هل ممكن تقول لى ماذا حدث أيضاً فى هذا الأسبوع؟

(٦) تساؤلات الأفكار الأوتوماتيكية :

- **على المرشد ألا يواجه مباشرة المخدوم بالأفكار الأوتوماتيكية . فهناك سببين رئيسيين لذلك:**

(١) ان المرشد ليس متأكداً (١٠٠%) فى هذه المرحلة ، هل هذه الفكرة هى حقاً هى وجه الإضطراب ومفتاح المشكلة .

(٢) يجب الا ينسى المرشد طبيعة قانونية العلاج السلوكى المعرفى والعلاقة بين المرشد والمخدوم ، يجب عليهما معاً مواجهة الفكر والوصول إلى الحقيقة الموضوعية .

- **"Beck" ينصح بالأسئلة التالية :**

(١) ما هو الحدث الفعلى ؟

(٢) ما هى الأحداث التى تؤيد هذه الفكرة ؟

(٣) ما هو الحدث ضد هذه الفكرة ؟

(٤) هل هناك أى تفسير بديل ؟

(٧) الفرق بين التفسيرات والتقييمات :

- كما وضحنا فى بداية الكتاب ، إن "Beck" قد فرق بين نوعين مختلفين من التفكير : التفسيرات والتقييمات .
- وهذا ممكن إيضاحه كالتالى :

+ التقييمات :

- التقييمات هى الأحكام حول ما إذا كان الحدث جيداً أو سيئاً للمخدوم (Good or Bad) فإن أى تجربة تعتبر بلا قيمة حتى يتم تقييمها إذا كانت تجنى مكاسب أو خسائر، أو إذا كان مرغوب فيها أو غير مرغوب فيها وهكذا ...
- وبمجرد حدوث التقييم ، فهذا ما يؤثر على المخدوم عاطفياً ، فإن التقييم السلبى قد يحبط روحياتى ويزيد من الأمر أو يزيد من تلقى ...

مثلا :

- إذا لم أجد " تليفونى المحمول " فقد أشعر بالقلق والخوف من أن يحصل عليه شخص آخر، ويقوم بإستخدام المعلومات التى فيه ولكن فى الحقيقة توجد نظرية تقول أنه حتى الآن من

الممكن الا يجده أحد أو أن لا يوجد أحد حتى الآن يعرف مكانه ... فهناك بدائل كثيرة وطرق كثيرة لرؤية نفس الموقف.

- فمثلا : قد أكون نسيت الموبايل فى حقيبة أخـرى، أو نسـيته بالمنزل أو ...

وهكذا تقلل هذه البدائل من تقييم سوء الحدث (Bad) بالنسـبة لـى وبالتالى تقليل مشاعر القلق .

+ التفسيرات :

(١) تفسير شخصى.

(٢) تفكير مطلق .

(٣) المبالغة فى التعميم .

(٤) إختبار تجريدى.

(٥) تفسير عشوائى.

(٦) التعظيم و التقليل .

(٨) تحديد الأخطاء الشائعة فى التفكير :

وهى كما ذكرناها فى الفصل الأول من هذا الكتاب تشمل :

(١) فكرة كله أو لا شيء
(٢) المبالغة فى التعميم .
(٣) تخفيض الإيجابيات .
(٤) القفز إلى الإستنتاجات .
(٥) قراءة الذهن .
(٦) قراءة المستقبل .
(٧) التعظيم والتصغير .
(٨) الأسباب العاطفية .
(٩) إستخدام " لازم"
(١٠) وضع " العناوين "
(١١) التأنيب غير الملائم .

(٩) متى تكون التقييمات غير فعالة :

- أحيانا يستمر المخدوم فى اعتقاده وإستجابته العاطفيــة للتفكيــر المرضى السلبى بعد تقييمه وإختبار عدم حقيقته .
- "Beck" قدم بعض الأسباب المنطقية لذلك :

(١) قد يكون هناك أفكار أكثر أهمية لم يتم بعد تقييمها أو تحديدها أساساً.
(٢) تقييم الفكرة الأوتوماتيكية سطحى أو غير محدد ودقيق من وجهة نظر المخدوم .
(٣) التفكير الأوتوماتيكى هو نفسه المعتقد الضمنى .
(٤) المخدوم يخفض من التقييم .

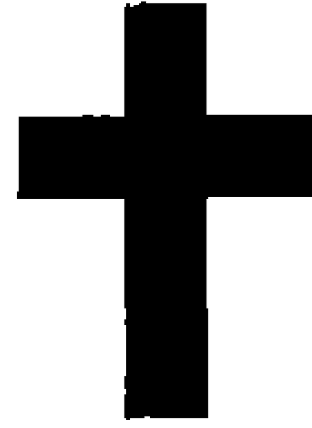
(١٠) الإستجابة للتفكير الاوتوماتيكى :

- استخدام جدول الـ DRDT وهو يعنى التسجيل اليومى للأفكار غير الفعالة

" Daily Record Dysfunctional Thinking"

- وهو يستخدم لتسجيل المشاعر والأفكار معاً المصاحبين لحدث حالى نشط .

نسبة التأثر بالأفكار البديلة	الأفكار البديلة (٠-١٠٠%)	الأفكار الأوتوماتيكية (٠ -١٠٠%)	المشاعر (٠ -١٠٠%)	الحدث الحالى النشط	التاريخ



الفصل الرابع

المرحلة الوسطى : تحديد وتعديل المعتقدات الوسطى

Chapter 4
The Middle Stage : Identifying and Modifying Intermediate Beliefs

محتويات الفصل الرابع :

(١) مقدمة

(٢) خريطة مفهوم المعرفة وجدولة المعتقدات .

(٣) تحديد المعتقدات الوسطى .

(٤) قياس أسلوب التصرف غير المفيد DAS

(٥) تعديل المعتقدات .

(٦) إستراتيجيات تعديل المعتقدات الوسطى.

(١) مقدمة Introduction

- كقاعدة عامة ، يجب على الخادم أو المرشد التعامل مع الأفكار الأوتوماتيكية قبل مواجهة المعتقدات الوسطى والمعتقدات الضمنية .
- إن الأفكار الأوتوماتيكية هو بمثابة المدخل لنظام معتقد "belief System" المخدوم الشخصي والفريد (Unique) .

(٢) خريطة مفهوم المعرفة وجدولة المعتقدات :

- يبحث المرشد فى الربط بين الأفكار الأوتوماتيكية ، المعتقدات الوسطى والمعتقدات الضمنية ، وهذا يؤكد أن عمله مركز "Focus" ومخصص لمواجهة المشاكل فى المعتقدات .
- وفى سبيل تحقيق هذا الهدف ، فإن إستخدام "خريطة مفهوم المعرفة" مفيد جداً حيث يتيح للمرشد تسجيل مفتاح الأفكار والمعتقدات الوسطى والمعتقدات الضمنية عن طريق سؤال المخدوم :

١) تذكر ٣ أو ٤ تجارب في حياته سببت له إضطراب ، حزن أو إحباط ... تكون مطابقة في اتجاه معين .

٢) يحدد الأفكار الأوتوماتيكية المرتبطة معاً .

٣) كشف معنى كل فكرة من الأفكار الأوتوماتيكية ويمكن الاستعانة بلDAT (مراجعة الفصل الثالث) فإن معانى الأفكار الاوتوماتيكية ستكون مرتبطة بالمعتقدات الضمنية للمخدوم.

٤) تحديد المشاعر والسلوكيات المرتبطة بالأفكار .

٥) تحديد الإستراتيجيات التى تساعد المخدوم فى التـأقلم "Cope" مع المعتقدات الضمنية والمؤلمة . وذلك يشمل الإفتراضات والقواعد التى تكون وتشكل المعتقدات الوسطى. عادة هذه المعتقدات يكون لديها وجهتين نظر سلبية وإيجابية.

مثال : **المخدومة قد تعتقد** :

" لو فشلت فى إسعاد زوجى سيهملنى ويتركنى " .

الناس عادة يتعاملون مع وجهة النظر الإيجابية فى الحياة العادية ولكن مع الشعور بالضغوط العصبية والشعور بعدم السيطرة على حياتهم تظهر حينئذ وجهة النظر السلبية ويتعثرون فى التأقلم .

٦) تحديد الإستراتيجيات التعويضية والبديلة ، والتى يتعاون معاً فيها المرشد مع المخدوم فى إكتشافها وتحديد **التكنيكات السلوكية** المستخدمة فى تغطية المعتقدات الضمنية .

- وذلك عادة يأخذ الشكل التالى :

لو عملت (×) إذن (Y) قد لا تكون حقيقة .

مثلا : لو إستسلمت دائما لزوجى ، أكيد لن أعارضه أبداً ولن أخلق مشاكل أبداً، – **وذلك يعنى** أننى قد لا أكون غير محبوبة وبدون قيمة .

أغلب الناس يتأقلمون مع هذه التكنيكات البديلة فى حياتهم اليومية ثم تبدأ المشاكل فــى الظهــور عنــدما يكــون المخــدوم مضــغوطاً (Stressed).

٧) فى النهاية تحديد المعتقدات الضمنية .

وذلك يتضح فى الجدول التالى :

الجدول التسلسلى للمعتقدات :

المعتقدات الضمنية	مثل : أنا بلا قيمة
المعتقدات الوسطى : (١) السلوكيات. (٢) الافتراضات الإيجابية . (٣) الافتراضات السلبية . (٤) القواعد .	**مثل** : دى كارثة أن أكون بلا قيمة **مثل** : لو حاولت دائماً أن أجتهد فى إسعاد الآخرين فهذا يعنــى أننى بخير كإنسان . **مثل** : لو لم أحاول بجهد شديد ... فلن يحبنى أحــد ... وذلــك يعنى أننى بلا قيمة . **مثل** : يجب أن اسعد الآخرين دائماً ... في كل الأوقات.
الأفكار الأوتوماتيكية (عند الحزن والإحباط)	**مثل** : هو (هى) لا يحبنى **مثل** : يعتقدوا أننى غير جيد وأننى يجــب أن أعامــل بســوء ويرفضونى. **مثل** : أنا لست جيداً مثل الآخــرين فعلياً كمعتقد ضمنى أنا بــلا قيمة . **مثل** : لن أفهم ولن أكــون قــادراً على عمل ذلك ...

ويقوم المرشد بعرض هذا الجدول على المخدوم وتطـويره كلمــا ظهر جديد ، مع مراعاة توقيت عرض الجدول على المخدوم حتى يستطيع تقبله ومواجهة نفسه .



- يدرس " ماجد " الدكتوراه ، وإذ به يجد الدراسة صعبة جداً عليــه ، خاصة وأنه قد حصل على "مقبول" فى الجزء الأول من الإمتحانات ، مما أشعره بصغر النفس.
- خريطة مفهوم المعرفة الخاصة بتلخيص أفكار ومعتقدات "ماجد" هى كالتالى :

خريطة مفهوم المعرفة :

التاريخ : ٢٠٠٨/١١/١٧

الموقف الحالى المضطرب : الدراسة والمذاكرة خلال انتظار الإمتحان المقبل للدكتوراه

↓

الأفكار الأوتوماتيكية : أنا أعلم أننى لن أكون قادراً على دراسة هذا الجزء ولا على الإمتحان نفسه

↓

معنى الأفكار الأوتوماتيكية (المتعلقة بالمعتقد الضمنى) : أنا فاشل

↓

المشاعر المرتبطة : قلق ، حزن

↓

ردود الفعل السلوكية والجسدية : ترك الكتاب والذهاب للسرير والاسترخاء عليه ووضع الذراع خلف الرأس

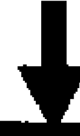
↓

ردود الفعل التعويضية (سلوكيات للتأقلم مع المعتقد المرضى) :

الشكوى المستمرة بأنه لا يوجد وقت فراغ ولا وقت للمجتمع فإن الوقت كله للمذاكرة ... للمذاكرة ... للمذاكرة فقط

↓

المعتقدات الوسطى : (سلوكيات ، الافتراضات ، القواعد)
الإيجابية (Positive) : لو درست كل يوم منذ الصباح وحتى الذهاب للنوم ليلاً فقد أحصل على مقبول على الأقل مثل الامتحان السابق
السلبية (Negative) : لو لم أنجح فهذا يعنى أننى فاشل



المعتقد الضمنى : أنا فاشل

-وذلك غالباً ما يتطور ويتضح فى الجدول التسلسلى للمعتقدات:

المعتقدات الضمنية	مثل : أنا فاشل
المعتقدات الوسطى : (١) السلوكيات. (٢) الافتراضات الإيجابية . (٣) الافتراضات السلبية . (٤) القواعد .	**مثل** : هذه كارثة أن أكون فاشلاً . **مثل** : لو عملت بجدية قد أكون جيداً بما يكفل النجاح . **مثل** : لو لم أعمل بجدية .. إذا سأكون عرضة للفشل . **مثل** : لازم دائماً أنجح فى كل شيء.
الأفكار الاوتوماتيكية : (عند الحزن والإحباط)	- هذا صعب عليَّ جداً . - لن أكون قادراً على عمل ذلك . - أنا لست ذكياً بما يكفى لهذه الدراسة.

- لو ركزنا على المعتقدات الوسطى لـ "ماجد " نرى كيف يطور ماجد إفتراضاً إيجابياً لمساعدة نفسه فى التأقلم مع معتقده الضمنى المؤلم ("لو عملت بجدية قد أكون جيداً بما يكفى") .
- بينما يقابل ذلك افتراض سلبى وهو أن لو أعمل بجدية شديدة .. إذا سأكون عرضة للفشل") .
- ويظل الصراع بين الافتراضين حتى وصول ميعاد الإمتحان.
- وعلى نقيض "ماجد" ، فشخص آخر بنفس المعتقد الضمنى قد يطور معتقدات وسطى بديلة ومختلفة فمثلاً :

(١) لو فقط إخترت الأهداف المعقولة والدراسة المناسبة لتحقيق مجرد النجاح ... إذا فأنا معرض دائما للنجاح ولا داعى للخوف من الحكم على نفسى بالفشل .

(٢) كما أن شخصاً ثالثاً قد يعتقد :

" لو دائماً طلبت المساعدة وبالتالى سأحصل على كثير من البيانات والمعلومات وبالتالى أزيد من فرص النجاح "

(٣) تحديد المعتقدات الوسطى :

- قد تسأل نفسك : " ما الذى أستطيع فعله لمساعدة مخدومى على تحديد معتقداته الوسطى؟"
- يقدم "Beck" عدداً من النصائح والتى تشمل :

(١) ابحث عن مصطلح المعتقد لكل فكرة أوتوماتيكية .

(٢) لو ذكر المخدوم إفتراض " لو " ثم سكت وغير الموضوع ، علىَّ أن أسأله أن يكمل الجملة .

(٣) إستنتج مباشرة قاعدة (a rule)

(٤) حدد إصطلاحاً عاماً خلال الأفكار الاتوماتيكية .

(٥) اسأل المخدوم ماذا يظن أن يكون معتقده ؟

(٦) مراجعة أسئلة معتقد المخدوم .

وذلك يتضح كالتالى :

(١) البحث عن مصطلح المعتقد لكل فكرة أوتوماتيكية :

مثال :

المرشد : ما الذى خطر بذهنك عندما فتحت تقرير نتائج أبنك وقرأت التعليقات السلبية لإبنك .

المخدومة : كله غلطتى ، كان يجب أن أكون قادرة على تأديبه ... أساساً أنا أم غير مفيدة وفاشلة

(٢) مساعدة المخدوم فى تكملة أفتراض "لو" :

مثال :

المرشد : إذا فكرتى مع نفسك ، " يجب أن أظل طول الليل أنظف البيت".

المخدومة : نعم ، هذا ما فكرت فيه بالضبط ، فلم أرى أى بديل آخر سوى ذلك .

المرشد : وإذا (and if) البيت لم يلمع من النظافة عندما تأتى حماتك فى الصباح ؟

المخدومة : إذا أنا زوجة سيئة وغير مفيدة .

(٣) إستنتج مباشرة قاعدة :



المرشد : إذا مهم جداً لك أن تؤيد والدتك القرارات التى تتخذها لنفسك.

المخدوم : أكيد

المرشد : القواعد ترشدنا إلى السلوكيات وردود الأفعال هل لك قاعدة حول والدتك وقراراتك الشخصية .

المخدوم : لم أتوقع أبداً أن أفكر حول أنها "قاعدة" .
... أعتقد أن القاعدة هى : " " لازم أفرح والدتى دائما ، وأحصل على تأييدها فى حياتى"

(٤) تحديد مصطلح عام من خلال الأفكار الاتوماتيكية :

إن العلاج السلوكى المعرفى هو تعاونى ، بمعنى أنه يتعاون المرشد مع المخدوم معاً فى العمل على تحديد وإختبار وتقييم العديد من الأفكار والمعتقدات . لذلك من الممكن أن يسأل المرشد أن يحدد المخدوم إصطلاحاً عاماً حديثاً فى التفكير، والذى يظهر تأثير المعتقدات الوسطى (وقد تكون الضمنية) .



المرشد : لقد لاحظت أنك تقول كثيراً أشياء مثل :

" لن أستطيع أبداً عمل هذا الشيء .."

" لماذا يجبرنى الناس على عمل هذا الشيء"

" هناك آخرون كثيرون أفضل بكثير فى إنجاز هذا الشيء"

وبالتالى هل ترى مصطلحاً عاماً مشتركاً فى هذه الجمل ؟

المخدوم : "أومن أننى بلا قيمة وأن حياتى لن تصل ولن تعنى أى شيء"

(٥) اسأل المخدوم كيف يفكر بخصوص هذا المعتقد :

مثال :

المرشد : إذاً .. ما هو معتقدك عند إظهار المشاعر ؟

المخدوم : أعتقد أنه مزعج وغالبا ما يكون مخجلاً .

(٦) مراجعة أسئلة معتقد المخدوم :

- عادة ما يسأل مرشدو العلاج السلوكي المعرفي (CBT Counselors) المخدومين إستكمال أسئلة عن المعتقد مثل تكنيك مقياس التصرف غير المفيد ... فذلك غالبا ينير الضوء على المعتقدات الأكثر تعقيداً والهائجة حالياً.

- **وسنتولى إظهار ذلك أكثر تفصيلا كمايلى :**

بعد العمل معاً لعدة جلسات ، فإن المرشد والمخدوم يبدأن فى تحديد بعض المصطلحات العامة، والتى تبين أن عدة مواقف مختلفة تؤدى إلى نفس المشاعر والأفكار، والتى قد تكون المعتقدات الوسطى أو الضمنية .



مع أختبار الـ DRDT خلال ٣ أو ٤ شهور ، قد يحدد المرشد مع المخدوم المعتقد الضمنى التالى :

" لو لم يختارونى **الأول** على الفريق ... يجب أن أتخلى عن الفريق ... لأن هذا يعنى أننى لست **جديراً** كلاعب".

+ (٤) قياس أسلوب التصرف غير المفيد :
The Dysfunctional Attitude Scale DAS

- بعد عمل عدة جلسات ، سيبدأ المرشد والمخدوم فى تحديد بعض المصطلحات العامة التى يكررها المخدوم ، فأنه فى عدة مواقف مختلفة تؤدى إلى نفس المشاعر والأفكار ، وبالتالى ذلك يوضح أنه يوجد معتقد ضمنى (Underlying Belief) .
- عند استخدام هذا التكنيك ، يكون مطلوباً من المخدوم قراءة البيانات ثم يوضح نسبة موافقته أو عدم موافقته (بمنتهى الدقة والحزم) لكل بيان .

هناك (٩) **عوامل أساسية فى تحليل هذا التكنيك** (DAS) :

(١) التعرض للهجوم : (Vulnerability)

عندما أخذ فرصة (Chance) أو مخاطرة (Risk)، فهذا معناه أننى فقط أبحث عن المشاكل والإضطرابات .

(٢) تأييد : (Approval)

قيمتى كإنسان تتوقف أساساً على تفكير الآخرين عنى.

(٣) المثالية : [Perfectionism]

إن لم أظل ناجحاً ، فحياتى ضائعة .

(٤) احتياج إسعاد الآخرين : [Need to please others]

الإهتمام الأول والأفضل هو فى إسعاد الآخرين .

(٥) إلزامى : [Imperatives]

يجب أن أكون سعيداً طول الوقت .

(٦) إحتياج الضغط على الآخرين : [Need to impress others]

لو أرت أن أجعل الناس يحبوننى ، يجب أن أضغط عليهم وأتدخل فى حياتهم.

(٧) تجنب الضعف : [Avoidance of weakness]

لو طلب إنسان مساعدة ، فهذا علامة ضعف .

(٨) التحكم فى المشاعر : [Control over emotions]

النقد يحتاج ألا يحزن الإنسان الذى يستقبل النقد .

(٩) عدم تأييد : [Disapproval]

إنها كارثة ألا يؤيدك الناس المهمين لديك

+ (٥) تعديل وتغيير المعتقدات :

- بعد كشف المعتقدات الوسطى والتى هى غير مفيدة وكثيرة ، على المرشد أن يوازنها حتى يحدد مفتاح حلها ...
- والأسئلة التالية قد تكون مساعدة :

(١) ما هو المعتقد بالضبط ؟

(٢) ما قوته ، وإلى أى مدى يعتقد المخدوم بمصدقيته ؟

(٣) هل يجب علىَّ العمل عليه الآن ؟

(٤) هل المخدوم جاهز (ready) للمواجهة الموضوعية لمعتقده الضمنى؟

(٥) وهل الوقت مناسب فى هذه الجلسة أم من الأفضل تأجيله لجدول الجلسة التالية؟

ملاحظة

على المرشد ألا يبدأ فى المواجهة إلا بعد التأكد من التالى :

(١) المخدوم قادر على تحديد وتعديل الأفكار الأوتوماتيكية .

و

(٢) المخدوم قد إختبر بالفعل نتائج التغيير للأفكار الأوتوماتيكية .

- كما أنه يجب العمل على تغيير المعتقدات الوسطى أولاً قبل العمل على تغيير المعتقدات الضمنية والتى هى أكثر عمقاً .

+ مزايا وعيوب المعتقدات :

من المفيد جداً أن يسأل المرشد المخدوم تحديد مزايا وعيوب أن يحمل ويتمسك بمعتقد وذلك يتضح كالتالى :

المرشد : إذاً ما هى مزايا أن تعتقد أن " أنها كارثة أن أعترف بضعفاتى الشخصية (Weaknesses) خاصة لو هى مرتبطة بمشاعر سلبية "

المخدوم : فهى تجعلنى أحتفظ ببعض التحكم (Control) عندما أشعر أننى فاشل .

المرشد : هل تشعر بأى مزايا أخرى ؟

المخدوم : لا أظن .

المرشد : كيف تظن حول عيوب معتقد كهذا ؟

المخدوم : حسناً ، هذا يعنى أننى يجب أن أكون جاهز طول الوقت ... ولا راحة ولا سلام ... وأيضا أنه لا يوجد مساندة من أحد ... صعب جداً أن أتحمل ذلك لوحدى ... لقد خسرت حياتى.

لقد خسرت حياتى

المرشد : هل تقول أنك على مستوى معين ، تحتاج للمساندة والمساعدة .. ولكن ذلك يسير عكس إتجاه معتقدك .

المخدوم : تماماً ، فإن المساعدة الخارجية أكيد جيدة ... ولكننى لست متأكداً أننى قادر على إدارة ذلك .

المرشد : إذاً من جهة ، أنت تقول أن هذا المعتقد يساعدك على التأقلم ، بينما من الجهة الأخرى قد تتأقلم عملياً **أفضل بالمساعدة** الخارجية ... لو أنت فعلاً صريح مع مشاعرك .

المخدوم : نعم ، هذه هى الحقيقة

المرشد : أتمنى لو غيرت معتقدك .. حتى تسأل المساعدة من شخص ما للخسائر والأحزان التى تعانيها .

المخدوم : أنت تعلم ، بدأت أفكر أن هذه فكرة جيدة (Good Idea)

(٦) استراتيجيات تعديل المعتقدات الوسطى:

تكشف هنا عن بعض الإستراتيجيات لتعديل المعتقدات الوسطى والتى تشمل:

(١) إستخدام الأسئلة السقراطية وإتجاه تفسير الحدث .

(٢) إستخدام التجارب السلوكية .

(٣) إستخدام لعب الدور (Role- Play) .

(٤) إستخدام الآخرين كنماذج ومراجع .

(٥) تطبيق الفعل " كما لو " "as if" .

+++

(١) استخدام الأسئلة السقراطية واتجاه تفسير الحدث :

(The use of Socratic Questioning and The Down Arrow Technique)

- وهى من الأكثر شيوعاً فى كشف معتقدات المخدوم .
- وذلك يتضح من خلال دراسة الحالة التالية :

تكنيك اتجاه تفسير الحدث : **The Downward ARROW Technique**

عند تطبيق الـ (DRDT) ، يركز المرشد إنتباهه على ٣ مجالات من الأسئلة :

- ما هو الحدث الذى مع / ضد المعتقد ؟
- ما هى بدائل تفسير الحدث أو الموقف ؟
- ما هو المضمون الحقيقى إذا كان المعتقد حقيقياً ؟
- وهذا يدعونا أيضا إلى استخدام تكنيك الـ (DAT) ، الذى يرشدنا إلى أسئلة أكثر وأكثر عموماً .

مثال :

- تستنتج مريم عند زيارتها لأهل خطيبها ماجد ، أن أهله لا يرونها مناسبة لابنهم ، لأنهم قليلى التحدث معها .

- قد يكون للمرشد القدرة ، على مواجهة هذا المعتقد ، واقتراح بدائل لهذا الشرح عن برودهم فى التعامل معها ، الذى قد يكون أو لا يكون دقيقاً .
- مثلاً : أن عائلة ماجد ، تتصف بالخجل ، ولا تعرف أن تكون على راحتها مع وجه جديد بالنسبة لهم. أو البديل الآخر هو أنهم يخافون أن ينتقدوا سلبياً .... وهناك الكثير من شرح بدائل أخرى لتفسير أى واقعة .
- وبالتالى فإن الهدف المهم فى هذا التكنيك (DAT) هو اكتشاف تفسير المخدوم والمعانى والتلميحات المرتبطة والمتعلقة بهذا التفسير.
- وبالتالى بدلاً من تكملة الأسئلة للمخدوم عن تفسيره (Inference)، مثلاً عن طريق سؤاله : ما هى باقى ردود أفعال ، وسلوك ، واستجابة ، التى تؤكد أو لا تؤكد التفسير ؟ قد يكون أكثر إفادة للمخدوم لو أن المرشد يطبق طريق مختلف من الأسئلة .

- **تكملة المثال السابق :**
- وماذا يعنى لك ولمستقبلك لو أن عائلة خطيبك تعنى وتدرك ما تفعله نحوك ؟
- وقد يليه السؤال التالى :
- ما هو السيىء بالنسبة لذلك ؟

- ما الذى يحزنك فى هذا الموضوع ؟
- ولو أن هذه حقيقة ، ماذا يجب أن يحدث ... ؟
- هذه مجموعة من الأسئلة لمعرفة ما هو المضمون أو التلميح إذا كان المعتقد (Belief) حقيقياً.
- إن الهدف من هذا التكنيك (DAT) ، من استخدام سلسلة من الأسئلة، التى تكشف عن المعانى والتلميحات وراء تفسير المخدوم ، وهذه ستكون مجال تركيز المرشد.

بالنسبة للمثال السابق :

- أنا أساسا لست جيدة بما يكفى ، ولا يوجد إنسان على مستوى عالى قد يتزوجنى .
- فهذا هو المعنى من وراء التفسير ، وهذا هو دور المرشد فى التركيز على هذا الاحتياج لمريم.

+ نشاط عملى [Practice Activity]:

- جون " يعانى من أن مديره لا يعجبه مطلقاً عمله .
- وبالتالى يبدأ "جون" جلسة الإرشاد بقوله : " مديرى يظن أننى لا أهمية لى فى العمل ، فوجودى مثل عدمه " ... (هذا هو تفسير "جون" المبنى على إفتراضات، ومحتمل أنها أفكار خاطئة، وتحليل خاطىء للمواقف) .

- إستخدام تكنيك الـــ (DAT) لإكتشاف المعنى المعقـــول وراء هـــذا التفسير .

(٣) إستخدام التجارب السلوكية :

(Use Behavioral Experiments)

- إن التجارب السلوكية غالباً ما تكون أكثر قوة وفعالية عن التدريبات اللفظية أو الكلامية.
- إن المرشد يشجع المخدوم أن يشترك فى هذه التجارب والإختبارات.

وذلك يتضح من خلال دراسة الحالة التالية :

" مايكل " : يحمل هذا المعتقد الوسط :
" لو عملت أى خطأ فى الفصل إذاً معلمى سيفكر أننى غبى (عبيط) "

المرشد : إذا "مايكل" أنت تقول أنك تحمل المعتقد الوسط " لـــو عملت خطأ فى الفصل إذا معلمى سيفكر أننى غبـــى (Stupid) " ... ويؤمن بذلك بنسبة ٨٠% ؟ ... هل هناك أى أحد أخطأ فى فصلك .. مثلا أعطى جـــواب خطأ لسؤال معلمك؟

مايكل : طول الوقت .. أعتقد أنها قد تحدث مرة على الأقـــل فى كل حصة .

المرشد : وهل حصلت على الإنطباع بأن معلمك يعتبـــر كـــل واحد من هؤلاء الطلبة غبياً الآن؟

مايكل : لا ، بالطبع لا .... ولكن أغلبهم أذكى منـــى وعـــادة

يحصلون على درجات جيدة فى الإمتحانات ... على الأقل يحصلون على درجات أفضل منى .

المرشد : هل هناك من حصل على درجات مساوية تقريباً أو أقل منك؟ ... كما عمل بعض الأخطاء فى الفصل مثلك؟

مايكل : ماجد ونادية

المرشد : وكيف تعامل معهما المعلم (Tutor)

مايكل : لأكون أمينا ، أنه عادة صبور ويحاول مساعدتهما كما يعيد الشرح مرة ثانية .

المرشد : لكنك تعتقد أنه يراك مختلفاً .

مايكل : فعلياً " لا " ، أعتقد أنه يعتبرنى حتى أفضل منهما .

المرشد : " إذا كيف إختبرت نظريتك أنك " لو عملت خطأ فى الفصل إذاً معلمى سيعتقد أننى غبى".

مايكل : أظن أنه بإمكانى الإجابة على سؤال فى الحصة المقبلة ... وحتى لو فكرت أننى جاوبت خطأ ... سأرى كيف سيتجاوب معى معلمى؟

(٣) استخدام لعب الدور : Use Role – Play

هذا التكنيك مفيد جداً فى حالة أن المخدوم موافق على أن معتقده ضخم .. لكن الآن معتقداته حقيقية على المستوى العاطفى .

(١) أولاً : المخدوم يتبنى دور المعتقد الأكثر قوى .

(٢) ثم يحول ويتبنى دور المعتقد الأقل قوى وهو يكون أكثر منطقية .

(٣) وفى كل سيناريو ، يلعب المرشد الدور الآخر .

(٤) كل واحد منهما يلعب الدور " أنا " .

وذلك يتضح كالتالى :

المرشد : أخذت الإنطباع بأنك مازلت تحمل معتقد " معلمى سيظن أننى غبى لو عملت أى خطأ فى الفصل "

مايكل : نعم ، فهذا جزء منى (Part of me) الذى يزال يعتقد ذلك.

أريدك أن تعمل دورك بكل واقعية حتى أتمكن من معرفة ما الذى يقودك إلى هذا المعتقد .

مايكل : أكيد ، لما لا !

المرشد : جيد ، أبدأ بعرض معتقدك .. " معلمى سيظن أننى غبى إذا أخطأ فى الفصل "

مايكل : " معلمى سيظن أننى غبى إذا أخطأت فى الفصل "

المرشد : لا ، لن يفعل ذلك ، فإنه يعمل كمعلم منذ سنين عديدة وبالتأكيد أنه تعرض كثيراً لطلاب مخطئين ، فلو كانوا يعلمون كل شيء لما كانت له وظيفة .. فهذا هو سبب وجوده فى الفصل .. مساعدة الطلاب فى فهم ودراسة مادته ... وإعلان سوء فهمهم حتى يتمكن من إعادة الشرح لهم .

مايكل : لكننى حقاً غبى ، فالأخطاء التى أرتكبها غير معقولة .. فهناك أسس يجب أن أكون عرفتها .

المرشد : الآن تبدو غير منطقى وظالم لنفسك .. يجب أن تأخذ وقتاً فى تذكر المعلومات ... كما أنك عادة تنجح فى الامتحانات والاختبارات .

فقط تحتاج أن تكون صبوراً على نفسك .

مايكل : إحتمال ... ولكن الآخـــرين يــدركون أســرع منــى الأساسيات.

المرشد : هذه ليست قاعدة ... فأنت لا تحصل على درجات فــى سرعة الحصول على المعلومة ... كما أنك تتفق معــى أنك تنجح فى كل إمتحاناتك ... فعلياً أنت قارنت نفسك ببعض الآخرين الأقل منك ... ولم ترى أن المعلم نظر إليهما كأغبياء.

مايكل : جيد ! جيد ! حقا وضحت الأمور !

(٤) استخدام الآخرين كنماذج ومراجع :

Use Others as Models and References

- إستخدام الآخرين كمراجع غالباً ما يساعد فى كسب بعــض المســافة ورؤية الوضع بصورة أكثر موضوعية .

دينا زوجة ضحية للمعاملة القاسية والعدوانية من زوجها كمـــا أنهـــا مترددة حول ترك زوجها ... فهى تحمل المعتقد : " لا أستطيع ترك زوجى لأننى لا أستطيع التأقلم فى الحياة لوحدى" .

المرشد : هل تعرفين أى واحدة فى نفس الموقف ؟

دينا : نعم ، صديقتى فى العمل
كما أنها تخاف أيضاً من ترك زوجها لأنها تظن أنها لا تستطيع إدارة حياتها لوحدها .

المرشد : وما مدى واقعية معتقدها ؟

دينا : أكيد صعب ... فلا أحد يستطيع قطع حياته ثم البــدء من جديد فى حياة مختلفة تماماً.

المرشد : حقاً صعب ... ولكننى أتخيل صعوبة الحياة هكذا كضحية لباقى العمر .. فما هى النسبة التى تريها مناسبة لفرص تأقلهما مع زوجها ؟

دينا : لقد كانت عمياء عند الموافقة على هذا الزواج ... ولكننى أعتقد أنه من الممكن بنسبة ٧٠% الوصول لحلول وسط .

المرشد : فأنت ترى النسبة ٧٠% .

دينا : حالياً ، النسبة ٣٠% فقط بسبب تفكيرها بالمشاعر وليس بموضوعية .

المرشد : ما الذى تحبى أن تعتقده صديقتك حول نفسها (herself) ووضعها ... برجاء أن يكون حقيقياً وموضوعياً (realistic and Objective) .

دينا : أتمنى أن تعتقد : " لا أقبل أن يضربنى أحد مثل الكلب ، كما أن أمامى الحياة كلها ولذلك يجب أن أجاهد فى وضع نظام أكثر إحتراماً وحباً وتقديراً "

المرشد : وماذا عنك يا "دينا" ؟

دينا : حقاً هذا يبدو حقيقياً بالنسبة لى أيضاً .. فقط لم أستطع أن أقوله سابقاً .

(٥) تطبيق أسلوب " كما لو " " as if " :

- التعبير عن التفكير غالباً ما يقود إلى التغيير فى السلوك . كما أن التغيير فى السلوك يستطيع أن يقود إلى تغيير الأفكار . المعتقدات الوسطى أضعف كثيراً من المعتقدات الضمنية .



الفصل الخامس

المرحلة الوسطى تحديد وتعديل المعتقدات الضمنية

Chapter 5
The Middle Stage : Identifying and Modifying Core Beliefs

محتويات الفصل الخامس :

(١) مقدمة .

(٢) أنواع المعتقدات الضمنية.

(٣) تحديد المعتقد الضمنى للمخدوم .

(٤) تقييم وتعديل المعتقدات الضمنية المرضية .

(٥) إستخدام جدول تغيير المعتقد .

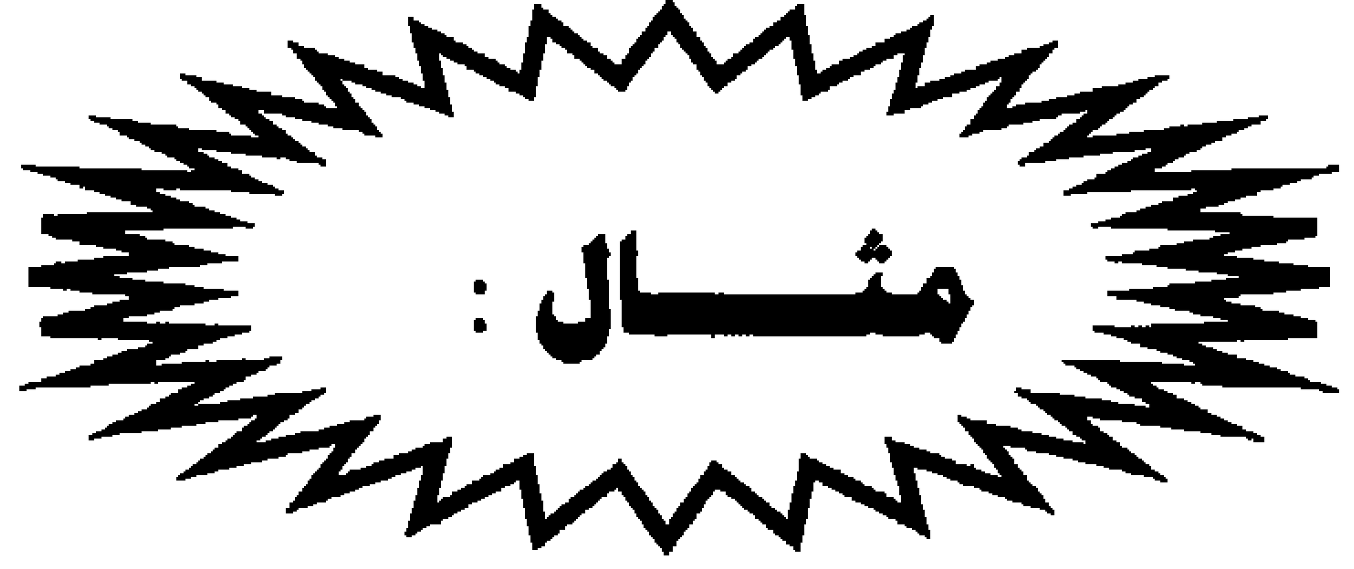
(٦) تطبيق تكنيك الـ "BIG (I) , Little (i)":

(٧) إستخدام التناقضات القصوى.

(٨) إستخدام الإختبارات التاريخية .

(١) مقدمة Introduction

- يقترح "Beck" أن إنحيازات المعرفة والمعتقدات الضمنية قد تكون مرتبطة بالأشخاص نفسهم ، أيضا بالآخرين وبالعالم .



" أنا إنسان سيىء" .

" لا يمكن الوثوق فى الآخرين" .

" العالم مكان مليىء بالأخطار "

بمجرد كشف مصطلحات المعرفة يمكن توازنها وإختبارهـا أمـام الحقيقة الموضوعية.

- فى هذا الفصل سنضيف بعض التكنيكات التى تمكن من تحديد وتقييـم وتعديل المعتقدات الضمنية، والتى تشمل :

(١) إستخدام جدول تغيير المعتقد.

(٢) تطبيق تكنيك "Big (I), Little (i)" .

(٣) إستخدام التناقضات القصوى.

(٤) إستخدام إختبارات التاريخ .

(٢) أنواع المعتقدات الضمنية :

- حدد "Beck" نوعين من المعتقدات الضمنية قد توجد واحدة فقط وأحياناً يوجد الأثنان معاً .
  (١) عدم القدرة على العمل Helplessnnes
  (٢) عدم الإحساس بحرية الآخرين Unloveability .
- أثناء الإستماع إلى قصة المخدوم ، على المرشد :
  (١) تحديد مفاتيح الأفكار الأوتوماتيكية .
  (٢) إستخدامها فى تحديد نوع المعتقد الضمنى .
- الجدول التالى يظهر بعض الأمثلة لـ " عدم المساعدة" و" عدم الحب " كمعتقدات ضمنية:

المعتقدات الضمنية غير محبوب **Unlovable Core Beliefs**	المعتقدات الضمنية غير قادر **Helpless Core Beliefs**
" أنا بدون قيمة "	" أنا غير مفيد "
" أنا غير محبوب "	" أنا عديم القوى "
" أنا غير جيد لأكون محبوباً"	" أنا ضعيف "
" أنا اقل من ... "	" أنا غير جيد بما يكفى "
" أنا مرفوض "	" أنا فاشل "
" أنا دائماً لوحدى"	" أنا لا أستطيع التغيير "

" أنا دائماً مهمل" " أنا سيىء وخجلان من نفسى" " أنا اقل من القليل " " أنا مختلف "	" أنا لا يمكن أتقدم " " أنا مستحيل أتطور"

مثال : المخدومة التى تصف نفسها غير جميلة (Ugly) تتوقع أن تكون مهملة ومرفوضة كما تؤمن أنها أساسياً ليست على مستوى جودة أى علاقة (Quality) .

وبالتالى فهى غالباً ما يكون لديها المعتقد الضمنى أنها غير محبوبة.

على النقيض :

المخدوم الذى يعمل بطريقة غير سوية قد يكون منقاد من **الخوف من الفشل** ويؤمن أنه غير صالح وغير جيد للنجاح وبالتالى فهو غالبا ما يكون لديه المعتقد الضمنى أنه **غير مساعد** .

٣ + تحديد المعتقدات الضمنية للمخدوم :
Identifying A client's Core Beliefs

- إن المرشد عادة يستخدم نفس تكنيكات واستراتيجيات العلاج السلوكى المعرفى (CBT) فى كشف المعتقدات الوسطى والضمنية للمخدوم.

- وهذه قد تشمل كمثال :

(١) البحث عن إصطلاح المعتقد فى الفكر الأوتوماتيكى.

(٢) تجنب الأسئلة المغلقة .

(٣) تحديد مصطلح عام ضمن الأفكار الأوتوماتيكية.

(٤) يسأل المخدوم فى أن يفكر ما هو معتقده.

(٥) إستخدام الأسئلة السقراطية وتكنيك (DAT) .

(٦) إستخدام التجارب السلوكية .

- عادة يحاول المرشد كشف المعتقد الضمنى فى أسرع وقت ممكن أثناء جلسات الإرشاد.

٤ + تقييم وتعديل المعتقدات الضمنية المرضية :

- بمجرد أن يحدد المرشد المعتقد الضمنى المرضى للمخدوم عليه، مساعدته فى تعديله إلى آخر أكثر واقعية وتأقلماً، وهو الذى يكون أكثر واقعية ومناسبة. ثم بالتعاون مع المخدوم يتم تقييم مقدار تعديل المعتقد القديم (old Belief) ومبادلته بالمعتقد الإيجابى الأكثر إفادة .

وذلك يتضح فى الجدول التالى :

المعتقد الضمنى المرضى Maladaptive Core Belief	المعتقد الضمنى المتأقلم الجديد New Adaptive Core Belief
" أنا بلا قيمة "	لا أحد بلا قيمة ، فكلنا نتساوى ولنا نفس القيمة. لا يمكن عمل شيء مع النوع ، اللون ، تاريخ العائلة ، التربية و....
" أنا اقل "	كلنا لنا مصادر قوى وضعف ، وهذه تختلف من شخص لآخر، فعندى نقاط قوى بينما ليست عند الآخرين ، كما أن لدىَّ نقاط ضعف ليست فى الآخرين .
" أنا غير قادر "	هناك الكثير الذى من الممكن أعمله لنفسي ...
" أنا سيىء "	أنا لست مختلفاً عن الآخرين ... كلنا نعمل أشياء صحيحة كما كلنا نعمل أشياء خاطئة . فهناك أحداث كثيرة تظهر أننى لى قيمة ومفيد .
أنا غير محبوب	هناك الكثير من الناس الذين يحبوننى ، كما أن هناك بعض الأشياء التى من الممكن تغييرها للأفضل ولكننى أيضا لدى إيجابيات كثيرة .

- لقد قمنا بشرح تكنيكات تعديل المعتقدات الضمنية .
- والآن نركز أنتباهنا على تكنيكات أخرى مستخدمة فى الإرشاد بالـ (CBT) وهى تشمل:

(١) إستخدام رسم تغيير المعتقد .

(٢) إستخدام تكنيك (Big 1, Wittla 1) .

(٣) إستخدام التناقضات القصوى .

(٤) إستخدام الإختبارات التاريخية.

٥ - إستخدام جدول تغيير المعتقد :

إسم المخدوم :

التاريخ :

المعتقد الضمنى المرضى :

النسبة (٠ — ١٠٠%) :

المعتقد التأقلمى الجديد :

النسبة (٠ – ١٠٠٪) :

حدث يؤكد المعتقد الجديد النسبة (٠ – ١٠٠٪)	حدث يقوى المعتقد الضمنى المرضى النسبة (٠ – ١٠٠٪)	البيان المضاد للمعتقد الضمنى المرضى النسبة (٠ – ١٠٠٪)

- كثير من الناس يعتقدون أن ماضيهم (Their Past) يحدد ويؤثر على حاضرهم (Their Present) ، ايضا من الممكن تبديل المعتقدات القديمة إلى أخرى جديدة أكثر إفادة ، إن هذا التكنيك يساعد فى ذلك .

تلخيـــــص :

(١) يسجل المرشد المعتقد الضمنى للمخدوم وما مدى قوة إيمانه به .
(٢) ثم يسجل المعتقد الأكثر تأقلماً وما مدى قوة إيمانه به .
(٣) المرشد يسأل المخدوم إعادة الأحداث والخبرات السابقة عندما يكون المعتقد الضمنى نشط .
(٤) عدد من هذه الأحداث (منذ الطفولة لغاية الحاضر) تسجل على جدول تغيير المعتقد.
(٥) يتم تسجيل نسبة قوة المعتقد أمام كل حدث .
(٦) المرشد يسأل المخدوم فى ذكر أحداث تؤيد المعتقد الجديد لكل حدث من هذه الأحداث .
(٧) وهذه تسجل فى الجدول بعد المعتقد المرضى .
(٨) قوة الجديد تسجل أمام كل حدث .
(٩) المرشد يسأل المخدوم فى التغلب على المعتقد القديم .
(١٠) وهذه يتم تسجيلها فى العمود الثالث من الجدول .
(١١) فى النهاية ، المخدوم مطالب بوضع إستنتاجاته على أساس هذا الجدول.

+ مثال عملى : (دراسة حالة) :

أسم المخدوم : ماجدة فوزى

– التاريخ : ١٦ أغسطس ٢٠٠٤

- المعتقد الضمنى المرضى : " أنا أقل من أى أحد آخر" .
- النسبة (٠ – ١٠٠ %) : ٩٠ % .

- المعتقد الضمنى التأقلمى الجديد :

" أنا إنسان مثل أى آحد آخر ، ولدى الأثنين مصادر قوى وضعف".

- النسبة (٠ – ١٠٠%) : ٦٠ %

حدث يؤكد المعتقد الجديد النسبة (٠ – ١٠٠%)	حدث يقوى المعتقد الضمنى المرضى النسبة (٠ – ١٠٠%)	البيان المضاد للمعتقد الضمنى المريض (النسبة ٠ – ١٠٠%)
أحدى الأمهات أتصلت وعزمتنى على فنجان قهوة نسبة (٦٥%) .	أخذت مدة فى اللبس حتى لا أظهر شخصية باردة نسبة (٩٠%)	تذوق اللبس أمر شخصى لا يعنى شيئاً، كما أننى ألبس عادة هذه الملابس أمام الآخرين نسبة (٧٠%)
وهكذا باقى الأحداث		

+ (٦) تطبيق تكنيك (Big (I), Little (i).)

- إن تكنيـك (Big (I), Little (i) الـذى أخترعـه (Ellis) سـنة (١٩٩٨) ، يواجه شمول ، وعمومية التقديرات الشخصية (Self – assessments) – وأيضا تساعد المخدوم فى أى أن يـرى نفسـه ككائن مكون من العديد من الصفات والخواص .
- فى دراسة الحالة التالية ، المرشد رسم (I) كبيرة على الصفحة ثم بدأ رسم (i) صغيرة ثم :

المرشد : ماجدة ، إن الـ (I) الكبيرة تمثلك أنت ... بكل صفاتك الخاصة والفريدة (Unique) . ... وبداخل الـ (1) الكبيزة سأضع الكثير من الـ (i) الصغيرة والتى تمثل كل واحدة منها صفة لك ...

ماجدة : جيد ، أستطيع قول أننى مستمعة جيدة ... كما أننى جيدة مع الأطفال ... كما أننى أدبر أمـورى المالية بكل نظام ... كما ليس علىَّ أى ديون ...

المرشد : جيد ، سنضيف ٤ (أ) صغيرة لهذه الصفات ... هل هناك أى صفات أخـرى سـواء إيجابيـة أو سـلبية (Positive or Negative).

ماجدة : أحيانا أجد صعوبة فى التحكم فى مزاجى .. ثم أنـدم

على تصرفى .,.. ولكننى أعتذر لمن ضايقته .

المرشد : جيد ، سنضيف بعض الـ (i) لذلك .. هل ترى ما نفعله هنا ، أنك لست كلك جيدة ولا كلك سيئة .. هل توافقنى ؟

ماجدة : يبدو الكلام منطقياً بالنسبة لىّ

المرشد : جيد .. دعينا نقول أنك لو أخفقت فى إمتحان الكيمياء هل هذا يعنى أنك فاشلة بالكامل (القفز إلى (I) الكبيرة) .

ماجدة : فعلاً لك حق .

المرشد : إذا هذا لا يعنى أنك فاشلة بالكامل فى حياتك ... إحتمال أنت محتاجة لتعديل معتقدك الضمنى بطريقة ما .. هل ممكن تساعدى بإقتراح معتقد أكثر ملائمة .

ماجدة : ماذا عن أن لدى أجزاء جيدة وأخرى سيئة ... وغالبا جيدة أكثر من سيئة ..

وأن عملت خطأ فهذا لا يعنى أننى فاشلة ... فهى مجرد تجربة واحدة وجزء صغير من حياتى؟

المرشد : هذا يبدو رائعاً .. ولكن إلى أى مدى تؤمنين بذلك ؟

ماجدة : هذا حقا يبدو ذات قيمة ومعنى، أقول ٨٠% .

٧ + إستخدام التناقضات القصوى :

- هذا التكنيك يقوم على أساس أن المرشد يسأل المخدوم مقارنة نفسه بأحد الأشخاص الآخرين الذين يعرفهم أو سمع عنهم .. فهى مفيدة لمواجهة إضطرابات التفكير خاصة لأسباب عاطفية ، أو المبالغة فى التعميم ، أو كله أو لا شيء، التعظيم والتصغير.

- **وهذا التكنيك يتضح فى الآتى :**

المرشد : أنت تقول أنك تحمل المعتقد الأساسى : " أنا شخص سيىء" ... وهذا مرتبط بأنك أحيانا تفقد سيطرتك وتطلع عصبيتك على أبنك الذى يبلغ ٣ سنين من العمر .

جون : نعم ، كما أننى دائما أشعر بالفظاعة بعدها، فهو مجرد طفل صغير .. أبى أيضا كان يفقد سيطرته ... فأبى كان يحدث إضطرابات عنيفة وتصرفات عدوانية فى طفولتى عندما كان يفقد سيطرته .

المرشد : وهذا الذى يؤيد أنك شخص سيىء.

جون : نعم ... أشعر فى أعماقى أننى حقاً سيئ .

المرشد : هل ممكن تفكر فى شخص آخر (أو حتى أكثر من

شخص) أكثر سوءاً منك أو على الأقل يسلك (behaves) بطريقة سيئة جداً ... شخص أسوأ منك .

جون : جيد ، لقد ذكرت أبى مسبقاً .. بكل أمانة عندما يفقد أعصابه كنا نجرى من أمامه ... فهو كان يضرب ويشتم ويرمى أى شيء يراه في وجهه .

المرشد : إذا بالمقارنة بأبيك ، كم أنت سيىء؟

جون : حقيقى ، لست بهذا السوء مطلقاً.

المرشد : إذا كنت سيىء للغاية .. فماذا كنت ستفعل بطريقة مختلف.

جون : قد أهمل أبنى – أحيا لوحدى لا أغير له الملابس ولا أطعمة ولا أشترى اللعب. لو كنت حقا سيئاً بالكامل أعتقد أننى كنت سأشتمه كثيراً وألقبه بألقاب سلبية وكنت سأضربه بالحزام ... هذا فظيع أن استكمل هذا الكلام ..

المرشد : بما سبق أن ذكرته .. ما مدى دقة إيمانك بأنك شخص سيىء (a bad Person)

جون : لا أعتقد ذلك مطلقاً ثانياً .. أظن أن هذا اللقب كان غير دقيق على الإطلاق .

+ إستخدام الإختبارات التاريخية :
Using Historical Tests

- من المفيد طبقاً لـ "Young (1990)" ، معرفة أصل (origin) المعتقد الضمنى المرضى للمخدوم ... فذلك يساعد المرشد كما يتضح فى دراسة الحالة التالية :

المرشد : احب أن افهم كيف بدأ هذا المعتقد " أنا سيىء" فى النمو ثم بدأ قبوله وتأييده لديك.

جون : حاضر

المرشد : هل تستطيع الرجوع لطفولتك ... قبل البدء فى المرحلة الابتدائية .. هل تتذكر أى شيء يخص هذه السنوات الأولى والتى تقودك إلى هذا الفكر أنك إنسان سيىء.

جون : أتذكر مرة عندما كان عمرى ٤ سنوات وكنت ألعب مع أختى الصغيرة وكنا فرحين ولكن بدون قصد تزحلقت وإنجرحت ... ثم ذهبتى لأمى تبكى وتصرخ ... فأتت أمى لتشتمنى وتلقبنى **بأننى طفل سيىء.**

المرشد : وشعرت أنك حقا سيىء؟

جون : نعم

المرشد : هل لديك أى ذكريات أخرى .

جون : عندما كنت فى سنة ثانية ابتدائى، ضربت ذلك الطفل الذى أخذ ينتقدنى وينادى علىّ يا تخبين" أمام باقى الأولاد..

المرشد : أى شيء آخر ؟

جون : لا أتذكر سوى ذلك .

المرشد : إذا ... لقد حددت عدداً من الخبرات التى أرسلت لك رسالة "أنت سيىء" ... ولأنك كنت طفلاً لم تستطيع مواجهة هذه الأفكار المرسلة بطريقة قوية وبالتالى استقبلتها كأنها حقيقية ... ماذا تعتقد حول هذا المعتقد الآن ؟

جون : أعتقد أن معتقدى خاطيء وأن هذه كلها كانت مجرد حوادث عارضة متفرقة ... كما أنها حقيقة أننى أرتكبت بعض التصرفات الخاطئة مثل كثير من باقى الأطفال ... ولكن ذلك لا يجعلنى "إنساناً سيئاً".

المرشد : موافق ، واقترح واجب مفيد جداً هنا وهو عمل "جدول تغيير المعتقد" للمرة القادمة.

جون : أعتقد أنه من الأدق أن أقول أننى أحيانا أعمل أشـياء صحيحة كإنسان وأحياناً أشياء خاطئة أيضاً ، ولكنهـا لا تجعلنى إنساناً سيئاً ككل .



الفصل السادس

تكنيكات إضافية

Chapter 6
MORE TECHNIQUES

محتويات الفصل السادس :

(١) مقدمة

(٢) حل المشاكل .

(٣) إتخاذ القرار .

(٤) المقارنات الشخصية.

(١) مقدمة Introduction

- فى الفصول السابقة عرضنا الكثير من تكنيكات العلاج السلوكى المعرفى.
- وهنا نوضح تكنيكات إضافية لتغيير ومواجهة أفكار المخدوم ومشاعره وسلوكياته أيضاً.

٢ + حل المشاكل : Problem - Solving

- عندما يقبل المخدومون للإرشاد عادة ما يعانوا من مشكلة "Problem" ، وهذا ما يعوقهم مع نفسهم والآخرين والحياة والعلاقات .
- واحد من الأهداف الأولى فى الإرشاد هو تجميع قائمة بالمشاكل وإعادة هيكلتها فى هيئة قائمة أخرى ذات هدف إيجابى (Positive Goal) .
- **أمثلة** : كف عن الشعور بالإكتئاب وكن إيجابياً.
  - زد مستوى النشاط .
  - زد العلاقات الإجتماعية .
  - نظم عادات الطعام .

- كما ذكرنا فى الفصل الثانى : يطلب من المخدوم تحديد المشاكل الموجودة أصلا والتى تظهر خلال أسابيع الإرشاد ، كما يساعده فى ذلك المرشد ، عن طريق إقتراحات وأفكار حل المشاكل والتكنيكات والمهارات ، ومع تقدم الجلسات يصير المخدوم أكثر مسئولية فى حل مشاكله فى حياته الخاصة بنفسه .
- بعض المخدمين لديهم مهارة حل المشاكل بينما آخرون يحتاجون لتدريب ومساعدة.
- ولذلك فإن كشف ملخص حل المشاكل قد يكون مفيداً جداً .

كشف ملخص حل المشاكل

Problem- Solving Summary Sheet

إسم المخدوم :

التاريخ :

(١) عرض المشكلة

(٢) الأفكار الاوتوماتيكية :

(٣) المعتقدات الضمنية :

(٤) المعنى وراء الأفكار والمعتقدات الضمنية :

(٥) الإستجابة المعاكسة للمعتقدات والأفكار المرضية :

(٦) قوة الحلول :

*

*

*

*

كشف ملخص حل المشاكل

Problem- Solving Summary Sheet

إسم المخدوم : مينا ملاك

التاريخ : ٢٠٠٤/٣/١٦

(١) عرض المشكلة : إكتئاب Depression

(٢) الأفكار الاوتوماتيكية : حياتى فراغ .. ليس لى هدف.

(٣) المعتقد الضمنى : أنا فاشل

(٤) لن يتغير أى شيء ، لن أجد معنى لحياتى أبداً ولن أنجح مطلقاً فى حياتى.

(٥) الاستجابة المعاكسة للأفكار والمعتقدات المرضية : فى الماضى كنت أجد معنى لحياتى فى وجودى وسط الناس والمشاركة فى أنشطة مختلفة ... هذا يبدو حقيقى لى .. إذا لو قمت من السرير وعدت أباشر حياتى لوجدت معنى لحياتى.

(٦) قوة الحلول :

- القيام من النوم فى الـ ٩ صباحاً .
- التخطيط لليوم بحيث يشمل جزءاً خارج المنزل .
- الذهاب لممارسة رياضة المشى لمدة ١٥ دقيقة كل يوم .
- مقابلة أحد الأصدقاء أو حتى التكلم معه عبر التليفون .
- الرجوع لهواية الرسم مرة ثانية .

+ (٣) إتخاذ القرار : Decision Making

- كثير من الناس تضطرب عند إتخاذ القرار ، وبالتالى الـ CBT يطالب المخدومين فى عمل قائمة بمزايا ومساوئ الطرق المختلفة لإتخاذ القرار ، وذلك قد يساعدهم فى تحديد وإختيار القرار الأفضل لهم شخصياً.

مثال : (دراسة حالة)

مارينا تفكر فى الرجوع للعمل بعد أن ذهب طفلها الثانى للمدرسة ، المرشد الخاص بها يحاول مساعدتها فى اتخاذ القرار .

المرشد : هل تريدين فى هذه الجلسة التكلم عن مزايا وعيوب هذه الفكرة ؟

مارينا : نعم

المرشد : لنقتسم هذه الصفحة إلى أثنين ناحية لكتابة المزايا والأخرى لكتابة العيوب ، من أين نبدأ ؟

مارينا : بخصوص المزايا ... سيكون لدى سيولة مادية أكثر لأنفقها على البيت ... كما أن العمل يزيد من قيمتى ... سأقابل الناس مرة ثانية بدلاً من الجلوس فى المنزل ..

كما سيجعلنى العمل أكثر إهتماما بنفسى بسبب الخروج من المنزل .

المرشد : وماذا عن العيوب ؟

مارينا : من الصعب إيجاد عمل يتناسب مع الأولاد .. كما يجب أن يتناسب مع شغل البيت ...

المرشد : أفهم ذلك ... أنها حقاً مشكلة .. لنذهب للجزء الثانى الآن وتقيمى مدى أهمية كل نقطة فيما بين (٠ إلى ١٠) درجات

مارينا : حاضر (أكملته كما يظهر فى الجدول التالى)

المرشد : إذا يبدو أن أهتمامك الأول هو فى تكلفة رعاية الأولاد

مارينا : نعم

المرشد : إحتمال أن نحتاج لوقت أكثر لنكتشف كل الإمكانيات والبدائل لتخفيض تكلفة رعاية الأولاد. هل تحبى فعل ذلك الآن ؟

مارينا : تبدو رائعة هذه الفكرة.

مزايا الرجوع للعمل	التقييم	عيوب الرجوع للعمل	التقييم
سيولة مالية أكثر للإنفاق على البيت	٧	صعوبة وجود عمل يتناسب مع رعاية الأولاد بعد رجوعهم من المدرسة	٩
مقابلة ناس أكثر ثانى	٧	تنظيم الوقت مع البيت صعب	٥
إيجاد إهتمامات خارج البيت	٦	يجب ألا أنفق أكثر فى مقابل عدم رعايتى الأولاد بنفسى	

+ (٤) المقارنات الشخصية :

- كثير من الناس يرون أنفسهم بطريقة سلبية ، وذلك ملاحظ خاصة فى الأشخاص المكتئبين أو الذين يعانوا من صغر نفسى ... فهؤلاء المخدومين يخفضوا الإيجابيات كما عادة يقوموا بعمل مقارنات شخصية سلبية سواء مع أشخاص آخرين أو مع نفسهم قبل مرضهم.
- فى السيناريو التالى يواجه المرشد المخدوم بأفكاره الإنتقائية :

المرشد : يبدو وكأنك قاسية على نفسك ... كما لو كنت تفعلى كل شيء خطأ ... ولأننى عرفتك خلال

الجلسات السابقة فأنا أظن أنك تظلمين نفسك ... ما رأيك فى عمل تقييم موضوعى حقيقى ؟

سلوى : مرة واحدة حافظت على الرجيم ونجحت فى إنقاص وزنى عدة كيلوات .

المرشد : هذا رائع ... وهل هناك أى شىء آخر ؟

سلوى : لست متأكدة .. لا أستطيع التفكير

المرشد : هل نجحت فى عمل بعض المشى ؟... لقد ذكرت أنك ستحاولين هذا الأسبوع .

سلوى : شكراً ، لقد ذكرتينى .. لقد ذهبت للمشى مع زوجى يوم الأحد .... كما مارست المشى لوحدى معظم الأيام لمدة ٢٠ دقيقة.

المرشد : كيف يبدو ذلك سهلاً لك ؟

سلوى : يعنى ليس لهذه الدرجة فإن زوجى يسير أفضل .

المرشد : يبدو أنك تقارنى نفسك بزوجك بطريقة سلبية

سلوى : كنت دائما أعتقد أننى اقل من الآخرين .

المرشد : كيف تشعرين عندما تقارنى نفسك سلبياً مع الآخرين .

سلوى : كارثة .

المرشد : فقط فكرى لو كنت قلت لنفسك : " يكفى أننى نجحت فى القيام من السرير والخروج مع زوجى للمشى يوم الأحد بعد الظهر فهذا فى حد ذاته

نجاح ومتعة ".

سلوى : أعتقد أنى سأشعر بالفخر بنفسى وبأننى جيدة وفرحة للتغيير .

المرشد : إذاً من الأفضل مقارنة نفسك بأقل ما حققته ، بأنك أولاً قررت المجيء للإرشاد ... ثم بدأت فى النمو والتطور فلماذا لا تشعرين بذلك .

سلوى : يجب أن أكون اقل كآبة حقاً ، كما يجب أن أستمتع بحياتى أكثر بكثير .



الفصل السابع

المرحلة الأخيرة : منع الإنتكاسة

وإنهاء الإرشاد

Chapter 7
The Final Stage : Relapse Prevention and Termination of Counseling

محتويات الفصل السابع :

(١) مقدمة .

(٢) التحضير للإنهاء منذ المرحلة الأولى .

(٣) التحضير للإنهاء أثناء تطور جلسات الإرشاد .

(٤) التحضير لإنهاء جلسات الإرشاد .

(٥) منع أو تخفيض الإنتكاسة .

(٦) العلاج الذاتى .

+ (١) مقدمة Introduction

- أثناء هذا الفصل نوضح كيف يقوم المرشد بتحضير المخدوم لإنهاء الإرشاد ،
- كما نوضح كيف المرشد يعمل على منع وتجنب فرص إنتكاسة المخدوم.

+ (٢) التحضير للإنهاء منذ المرحلة الأولى :

- منذ أول جلسة ، مرشد الـ CBT يحضر مخدومه لمرحلة إنهاء الإرشاد وذلك من خلال تطوير قدرات المخدوم فى حل مشاكله بنفسه ، ومن أجل الوصول لذلك، على المرشد أن يوضح للمخدوم الآتى:

(١) توقعات المخدوم من الإرشاد .

(٢) كيف يتوقع سير تطور الإرشاد .

(٣) ما مدة وعدد الجلسات حتى ينتهى الإرشاد .

(٤) إدراك المخدوم أنه من الطبيعى حدوث فترات صعبة ولكن من المهم كيفية التعامل مع هذه الفترات والأحداث .

- فى السيناريو التالى يظهر توقعات المخدوم:

المرشد : أحب معرفة ما هى توقعاتك من الإرشاد .. ما هى توقعات تغييرك خلال الإرشاد .

المخدوم : أعتقد أننى لم أفكر فى ذلك .

المرشد : كثير من المخدومين الذين يأتون للمشورة يتوقعون إثبات الذات التدريجى ... أو حل مشكلة أو ...

المخدوم : دعنى أفكر ... يبدو منطقياً معرفة الهدف بالضبط من الإرشاد.

المرشد : من الطبيعى أن تتعلم كيف تستطيع قيادة حياتك بنفسك وتستطيع حل المشاكل .

المخدوم : هذا مشجع جداً .

+ (٣) التحضير للإنهاء أثناء تطور جلسات الإرشاد :

(١) إدراك وتأييد مجهودات وتطورات المخدوم :

العلاج السلوكى المعرفى هو بالطبيعة تعاونى . وعلى الرغم من أن المرشد يعلم المخدوم طرق (methods) العلاج بالـــ (CBT) إلا أن على المرشد تشجيع وتأييد وتعضيد مجهودات وتطورات المخدوم.

(٣) تأكيد إستخدام تكنيكات الـ (CBT) على مدار طول الحياة:

إن مهارات وتكنيكات الـ CBT من الممكن أن يستخدمها المخدوم فى مواقف أخرى أيضاً على مدى حياته ، مثل تكنيك حل المشاكل أو تكنيك اتخاذ القرار ... وهكذا.

+ (٤) التحضير لإنهاء جلسات الإرشاد:

- على الرغم من إدراك المخدوم بتطوره وبتغييره ، إلا أنه يقلق من فكرة قرب إنهاء الإرشاد ، ولذلك يجب العمل على مساعدته مسبقاً على التغلب على القلق ، وهناك العديد من المهارات والتكنيكات المفيدة فى هذه المرحلة.
- واحدة من أكثر التكنيكات إستخداماً وشيوعاً هى مطالبة المخدوم بتسجيل مزايا وعيوب إنهاء الإرشاد ثم يتعاون المرشد والمخدوم فى إعادة الهيكلة.

مزايا إنهاء الإرشاد	عيوب إنهاء الإرشاد	إعادة الهيكلة
لازم أتأقلم جيداً ويجب أثبت نفسى ... كما أستطيع إستخدام مهارات الـ CBT	أكيد سأكون سيئاً	لو أصبحت سيئاً المرشد سيساعدنى فى معرفة الأسباب، كما أنه من الجيد أن أرجع لنفسى وأهتم بقدراتى الخاصة.
سيكون لدى وقت (ومال) أكثر لباقى الأشياء	لن أجد حلاً للمشاكل بفاعلية	لقد تدربت على حل المشاكل مع المرشد ولوحدى أيضاً فلا داعى للقلق، كما أن المرشد مازال موجوداً فى أى وقت احتجت إليه.

+ (٥) منع وتخفيض الإنتكاسة :

- أثناء المرحلة الأخيرة للإرشاد ، يعمل معاً المرشد والمخدوم على منع وتخفيض الإنتكاسة.
- يفضل بعض المرشدين زيادة الواجبات فى هذه المرحلة حتى تساعد المخدوم فى التفكير فى نفسه وزيادة الثقة بقدراته وتقليل الإعتمادية على المرشد .

- ومن أهم المهارات التى تساعد فى تحديد ومواجهة الانتكاسة الكامنة على المدى القصير والطويل معاً هى "عمل خطة" (Action Plan)

تصميم عمل خطة منع الإنتكاسة

طرق الإنتكاسة	الإستجابة السلبية	الاستجابة البديلة المناسبة
٠ – شهر بعد إنتهاء الإرشاد.		
١ – ٣ شهور بعد إنتهاء الإرشاد		
٣ – ٦ شهور بعد إنتهاء الإرشاد		
٤ – ١٢ شهر بعد إنتهاء الإرشاد		

+ دراسة حالة

- حصل كيرلس على جلسات إرشاد بالـ (CBT) لعلاج الغضب (Anger) وكيفية إدارته والتحكم فيه .

– الخطة التالية تساعده في وضع مواقف قد تؤدى إلى مشاعر غضب والتفكير فى ردود فعل بديلة ومناسبة .

خطة عمل منع الإنتكاسة

طرق الإنتكاسة	الإستجابة السلبية	الإستجابة البديلة والمناسبة
٠ – شهر بعد الإنتهاء من الإرشاد التقييم السنوى فى العمل	الخوف من النقد والشعور بالفشل والشعور بالإحباط نتيجة الظلم فى التقييم.	(١) إستخدام مهارات الـ CBT فى تحديد الأفكار الأوتوماتيكية. (٢) إختبار ومواجهة التفسيرات التى تؤدى إلى أفكار خاطئة (الـ ١١ خطأ الشائعة فى التفكير).
١ – ٣ شهور بعد الإنتهاء من الإرشاد: الإنتهاء من السنة الدراسية والإقتراب من الإمتحانات.	حقيقى صعب جداً ، التنظيم فى ذلك الوقت حيث الشعور بالفشل قريب .	(١) إستخدام تكنيك حل المشاكل للمساعدة فى التنظيم . (٢) طلب المساعدة من المدرسين أو الزملاء عند اللزوم.

٣- ٦ شهور بعد الإنتهاء من الإرشاد الاستعداد للزواج أختي	اشعر بغيره شديدة، لأى أفكار من الفشل، ينشط معتقد أني فاشل	(١) عمل "DKDT" . (٢) تطبيق "Big (I), Little (i)" . (٣) إستكمال جدول تغيير المعتقد
٦- ١٢ شهر من الإنتهاء من الإرشاد . إمتحانات متخصصة	الشعور بضغوط شديدة، العمل تحت الضغط ، لا أستطيع التأقلم ، وفى النهاية سأفشل	١) التخطيط مسبقاً للعمل على تخفيف الضغوط . ٢) عمل تدريبات الإسترخاء.

+ (٦) العلاج الذاتي :

- العلاج الذاتي قد يكون ثابتاً ورسمياً (Formal) ، وقد يكون مرناً وأكثر ودية وغير رسمي (Informal) وذلك يتوقف على الشخصية الفريدة للمخدوم (Unique Personality) . وعلى الرغم من أن المتوقع النجاح للمخدوم الذى يتبع العلاج الثابت إلا أنها ليست قاعدة فقد يكون العكس مناسباً أيضاً.

- خطة العلاج الذاتى قد تكون مفيدة جداً وتعمل كمرشد (Guide) للمخدوم ، وينصح بعمل هذه الخطة قبل الإنتهاء من الإرشاد حتى يتمكن المرشد من التالى:

(١) شرح كيفية إستخدام خطة العلاج الذاتى .

(٢) الإجابة على أى سؤال يطرحه المخدوم بخصوص هذه الخطة.

(٣) مواجهة أى قلق لدى المخدوم .



(١) وضع الأجندة : (Set The agenda) :

ما هى المشاكل وما هى الأهداف وما هى مصادر القلق .

(٢) مراجعة الأسبوع (الأسابيع) الماضى {Review Past Week (s)} :

- ما هى تكنيكات وإستراتيجيات الـ CBT التى من الممكن إستخدامها؟
- ما هى مدى فاعليتهما ؟
- ما الذى من الممكن فعله بطريقة مختلفة ؟
- ما الذى أنتظره من ذلك ؟

(٣) الأفكار الأوتوماتيكية : (Automatic thoughts) :

- ما هى الأفكار الاوتوماتيكية المرتبطة بالمشكلة المحددة حالياً؟
- وهل هى واقعية ومناسبة أم هى غير واقعية ؟

- هل من الممكن أحدد أخطاء من الـ ١١ خطأ الشائعة في التفكير؟
- كيف أعيد هيكلة أفكارى حتى تكون أكثر دقة وواقعية ؟

(٤) المعتقدات الوسطى والضمنية

(Intermediate and Core Beliefs)

- ما هى المعتقدات الوسطى والضمنية التى نشطت مع المشكلة الحالية والأحداث الحالية؟
- ما الذى أستطيع فعله حول ذلك ؟

(٥) التجارب والأحداث المتوقعة :

(Anticipated Events and Experiences)

- ما هى المشاكل التى قد تظهر فى الأيام أو الأسابيع القليلة التالية؟
- ما هى الأفكار الاوتوماتيكية المرتبطة بذلك ؟
- هل هناك طريقة أخرى لرؤية هذه الأحداث أو التجارب ؟
- كيف معرفتى بالـ CBT وخبراتى الخاصة قد تساعدنى فى التأقلم مع ذلك ؟
- ما الواجب الذى قد يكون مفيداً هنا ؟
- ما هى الخبرات الإيجابية التى أتوقعها ؟

(٦) ما هى السلوكيات التى أحب أن أغيرها ؟

(غير مدركة فيما سبق)

+ دراسة حالة

" مريم " تعرضت للإدمان وكنتيجة طبيعية لذلك أصبح عليها ديون كثيرة لاتعرف كيف تتصرف فيها ، ويتضح فيما يلى كيف عالجت نفسها .



(١) وضع الأجندة : (Set agenda) :

قريبا سيكون العيد وأشعر بالضغط من دفع فلوس كثيرة .. فلكى يكون العيد عيداً خاصاً يجب تزيين المنزل ، وشراء أطعمة خاصة بالمناسبة ، شراء هدايا قيمة لكل فرد من العائلة، وخاصة الأطفال.

(٢) مراجعة الأسبوع (الأسابيع) الماضى : (Review Past Week (s)

- ما هى تكنيكات الـ CBT الممكن إستخدامها :

(١) مراقبة أنشطتى ← لرؤية كم من الوقت أعطيه للأنشطة بدلاً من الشراء .

- ما هى فاعلية هذا التكنيك ؟

حتى أتحقق من تنظيم وتقسيم الوقت وأن للشراء وقت وليس طول الوقت .

- هل من الممكن عمل شيء مختلف ؟

في الحقيقة هذا الحل مناسب جداً لي

- ما الذي أتوقعه من ذلك ؟

ليس من السهل الذهاب للمتجر والتحكم في الشراء ولكن بإستخدام تكنيك حل المشاكل نجحت في إدارة ذلك .

(٣) الأفكار الأوتوماتيكية : (Automatic thoughts) :

- ما هي الأفكار الاوتوماتيكية المرتبطة بهذه المشكلة ؟

(١) عايزة المنزل يظهر بشكل فائق الحلاوة، وكذلك قائمة الطعام تكون أكثر من رائعة.

(٢) لازم أشتري هدايا قيمة للأولاد .

(٣) إذا لم أقدم هدايا قيمة لأفراد عائلتي سيشعروا أني بخيلة أو لا أحبهم .

- هل هذه الأفكار حقيقية أم هي سلبية ؟

كل الأفكار السابقة بطريقة ما تعتبر سلبية وغير واقعية .

- هل ممكن أحدد أخطاء التفكير الشائعة ؟

(الـ ١١ خطأ الشائعة في التفكير طبقاً لـ "Beck")

١- كله أو لا شيء :

لو كان العيد ليس مثالها فهذا يعني أنني فشلت .

٢- تخفيض الإيجابيات :

أولادي لن يحبوني إن لم أشتري لهم كل ما يريدون .

٣- قراءة الذهن :

لو لم أشترى هدايا غالية لأولادى سيشعرون أنهم غير محبوبين .

٤- العناوين :

" أم سيئة " إن لم أنفق كثيراً فى عيد الميلاد .

وهكذا ....

(٤) كيفية إعادة هيكلة أفكارى بحيث تكون أكثر دقة وواقعية ؟

- عايزة البيت يظهر بشكل مثالى وفائق الحلاوة وكذلك قائمة الطعام تكون أكثر من رائعة .

إعادة الهيكلة :

- رائع عمل شيء مميز فى العيد ، وعمل الحفلات ولكنى محكومة بميزانية محددة ومن الأفضل العمل فى حدودها حتى لا أشعر بالضغوط ... كما أن العيد ليس مجرد إنفاق وحفلات فهو عيد ميلاد رب المجد يسوع المسيح، وهذا يجب علىَّ تعليمه لأولادى عن ذلك .
- لازم أشترى هدايا قيمة للأولاد حتى يتأكدوا من حبى لهم وحتى يكونوا على نفس مستوى أصحابهم .

إعادة الهيكلة :

- إن قيمتنا وفائدتنا لأولادنا ليست متوقفة على الأشياء المادية ، على الرغم من أنه رائع تقديم هدايا قيمة ولكن ليس هذا معنى الحب. فيجب أن يشعر أولادى بحبى لهم وحبهم لى فقط لأنهم

أولادى ولأنى أمهم .. فيجب ألا يربطوا حبهم لى حسب ما أشتريه لهم .

إعادة الهيكلة :

إن العطاء شيء جميل ولكن الأهم كيفية العطاء وكيفية توصيل المحبة للآخرين وليس عن طريق الفلوس ولفت الأنظار بهدايا قيمة.

(٥) المعتقدات الوسطى والضمنية :

- ما هى المعتقدات الوسطى والضمنية النشطة مع المشكلة الحالية؟

خلال الإرشاد تعلمت أننى أحمل المعتقد الضمنى : " أنا غير محبوبة وأتوقع أن أكون مرفوضة " .

- ما الذى أستطيع فعله حول ذلك ؟

اذكر نفسى بما تعلمته فى الإرشاد ومواجهة وإعادة هيكلة المعتقدات الضمنية.

(٦) التجارب والأحداث المتوقعة :

- ما هى المشاكل المتوقع ظهورها فى الأيام والأسابيع التالية ؟
- ما هى أفكارى الأوتوماتيكية المرتبطة بذلك ؟

انظر رقم (٤)

- هل من الممكن رؤية هذه الأحداث والتجارب برؤية مختلفة؟

انظر رقم (٤)

- كيف من الممكن ثقافتي بالإرشاد وخبرتى الشخصية بالـ CBT تساعدنى فى التأقلم مع ذلك ؟
- أستطيع مواجهة وتغيير هذه الأفكار الاوتوماتيكية بحيث تكون أكثر واقعية.
- ما الواجب الذى قد يكون مفيداً ؟

أستطيع تسجيل ومواجهة كل المقارنات الذاتية السلبية خلال الـ ٥ أيام القادمة.

- ما هى الخبرات الإيجابية التى أتوقعها ؟

أتوقع زيارة أختى وأنا دائماً أكون فى أمان وسعادة فى وجودها ، فهى ستكون مساعد جيد خاصة فى علاج المعتقد الضمنى أننى غير محبوبة لأن بالحقيقة هى تجنى كثيراً .

(٧) ما هى السلوكيات التى أتمنى وأحب تغييرها ؟

(غير مذكورة فيما سبق)

غير متأكدة– ولكن حالياً يكفينى التركيز على ما يخص عيد الميلاد.



الفصل الثامن

العلاج السلوكى المعرفى والإضطرابات الخاصة بالإكتئاب ، القلق والفوبيا

Chapter 8
CBT and Specific Disorders : Depression, Anxiety and Phobias

محتويات الفصل الثامن

(١) مقدمــــــة.

(٢) العلاج السلوكى المعرفى والاكتئاب.

(٣) رد فعل عقدة الكآبة.

(٤) اختبار عملى عن المفاهيم الخاصة بالانتحار.

(٥) إنجاز إعادة تنظيم المعرفة.

(٦) استخدام تكنيكات العلاج السلوكى المعرفى عند التعامل مع المخدومين المصابين بالاكتئاب.

(٧) اختيارات علاج الاكتئاب الخفيف أو المعتدل.

(٨) فهم القلق.

(٩) أعراض القلق.

(١٠) استخدام تكنيكات العلاج السلوكى المعرفى عند التعامل مع المخدومين المصابين بالقلق.

(١١) فهم القلق العصبى.

(١٢) تعميم واضطرابات القلق.

(١٣) الخوف والفوبيا.

(١٤) فهم الخوف النفسى الاجتماعى.

(١٥) الألم، القلق، والاكتئاب.

(١) مقدمة: Introduction

جميعنا نختبر المشاعر المتقلبة بين الزيـــادة والنقصـــان، فلــو ان الطقس مشمس نشعر بالحب والدفء, وعلى العكس لو فقـدنا وظيفـة أو حدثت لنا حادثة خفيفة بالسيارة، فإن مزاجنا ينخفض. وعادة هذه التغيرات مؤقتة.

على العكس، فالإنسان المكتئب يتأثر مزاجه بشدة ولمـدة أطـول بسبب أحداث بسيطة.

"Beck" وصف الإنسان المكتئب، بأنه الذي يرى نفسه بصـورة سلبية وبائسة، مما يؤدي إلى رؤية التجارب والخبـرات بصـورة سـلبية ومتشائمة، كما أنه يتوقع دائمًا السلبيات، وأن المستقبل دائمًا سـيحمل لـه خسائر وآلام.

"Beck" يرى أن استخدام العلاج السلوكي المعرفي هو مفيد جدًا في علاج الاكتئاب، خاصة وأنه طبق ذلك بنفسه لمدة تزيد عن ٢٥ سـنة على مرضاه واستخلص من أبحاثه في هذا المجال فاعلية الـ CBT مـع التغيرات في المخ في حالات شفاء الاكتئاب.

(٢) العلاج السلوكى المعرفى والإكتئاب :

الفقدان والإكتئاب: Loss and Depression

لقد اكتشف "Beck" أن أغلب حالات الفقدان والخسارة تكون واضحة ومُفَسَّرة، وبالتالي تسير الاستجابة (ردود الأفعال) في طرق موحدة، كالتالي:

١) يرى الإنسان أنه لا قيمة في محاولة تحقيق رغبات في المستقبل، لأنه يرى المستقبل لا معنى له كما أنه يرى أن لا أمل في المستقبل.

٢) كما يؤمن الإنسان بأنه خاسر، لا قيمة له، صغير النفس وغير محبوب.

٣) وهذا يؤدي إلى حدوث دورة سلبية مدمرة كالتالي:

أ) تفكير سلبي (Negative thinking):

مثل: تأنيب الضمير، النقد السلبي، توقعات سلبية للمستقبل.

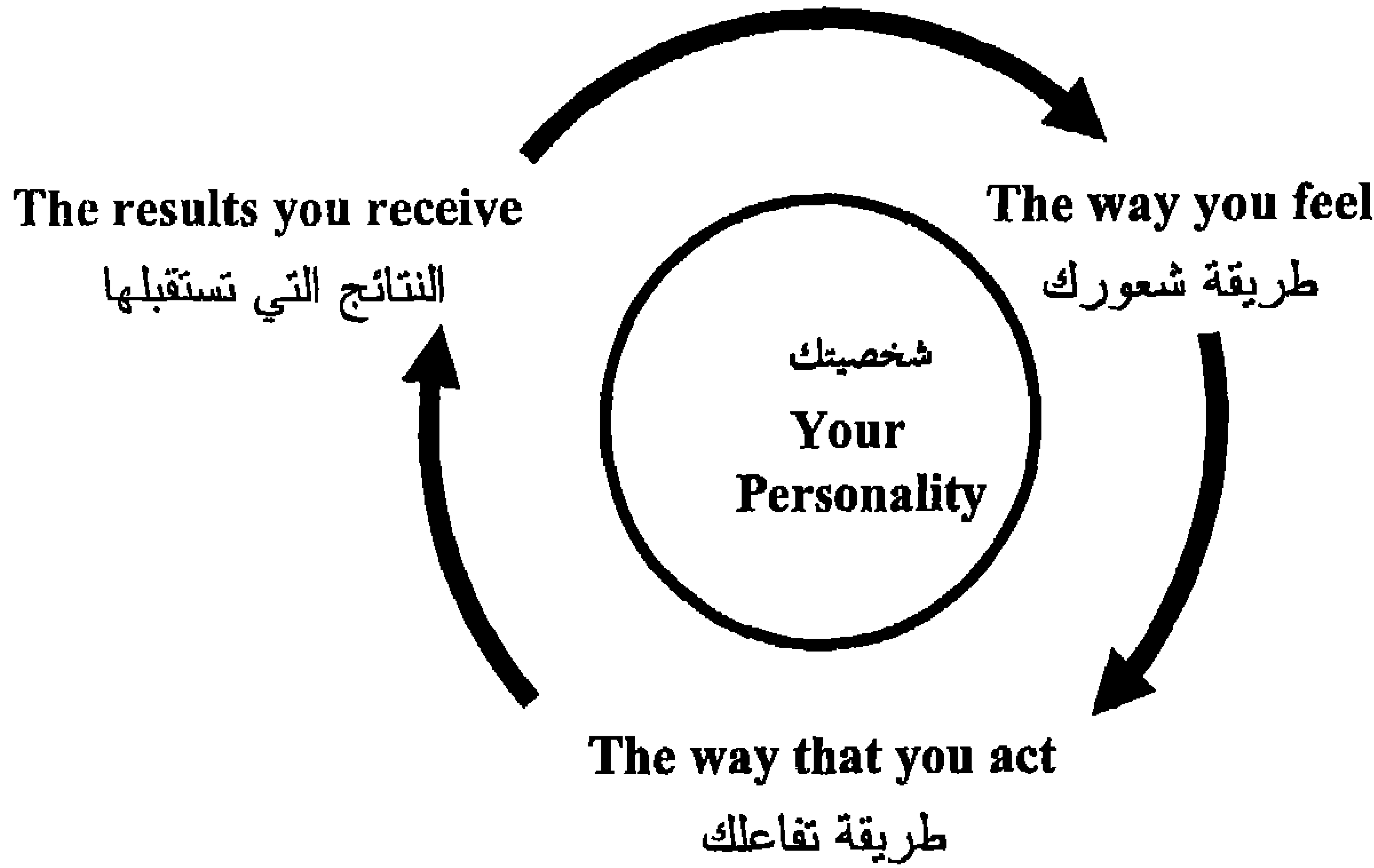
ب) مشاعر سلبية (Negative feelings):

مثل: حزن، فقدان الأمل، مشاعر السعادة تقل جدًا، يفقد الشعور بالمساعدة، كثرة الشعور بالذنب.

ج) الفقر في التحفيز والإثارة (Lack of Motivation):

مثل: فراغ، استسلام

الغرض والهدف من العلاج بالــCBT هو تطبيق مهارات معينة ليتمكن الإنسان من رؤية نفسه كرابح (winner) حتى يحصل على القوة الكافية المؤثرة عليه والتي تمكنه من عمل تغييرات ذات معنى وقيمة في حياة هذا الشخص.



استجابات المعرفة للفقدان:
Cognitive responses to loss

اكتشف "Beck" أن مرضى الإكتئاب يتفاعلون بأخطاء في المعرفة ردًا واستجابة لمعنى الخسارة كالتالي:

١) في المواقف التي يشعرون فيها بالألم أو السلبية يحاولون وضع أحكام مطلقة أو مُبَالغ فيها.

مثال: لو طالب مكتئب حصل على درجة ضعيفة في أحد امتحانات الأسبوع أو الشهر، يؤكد أنه سيسقط ويفشل في نتيجة السنة النهائية. وبالتالي هنا تأثير الفشل يكون مبالغ في التعميم (Over generalized).

٢) التوقعات والأهداف الشخصية المسبقة في الحياة عادة ما تكون مُبَالَغاً فيها ومثالية بطريقة غير واقعية لطبيعة الحياة العملية، فالإنسان

المكتئب لا يتأقلم ببساطة مع حدود الإنسان والمشاكل التي من الممكن أن تحدث أثناء تحقيق أي هدف، وبالتالي الفشل يُفَسَر بالمعنى التالي: "العالم قد جاء بنهايته" أي أنها نهاية العالم، وبالتالي يرى المكتئبون أنفسهم كفاشلين وطبعًا هذا النوع من التفكير يعتبر كارثة.

(٣) فهم رد فعل عقدة الكآبة:

Understanding the depressive chain reaction

يؤمن "Beck" بأن هناك عقدة رد فعل كئيب بسبب أخطاء المعرفة، مما يؤدي إلى حدوث دورة سلبية تشمل الآتي:

١) قلة الثقة بالنفس (Low self esteem):

١) عندما يفكر إنسان مكتئب عن تجاربه وخبراته المؤلمة في الحياة، يسأل نفسه ما الذي يعنيه ذلك بالنسبة له شخصيًا، بالرغم من أنه من المحتمل وجود عوامل أخرى كثيرة وقد تكون عوامل خارجية هي سبب الفشل.

٢) الإنسان المكتئب يفضل دائمًا أن يلوم نفسه على تعاسته وفشله.

٣) الإنسان المكتئب يميل عادة إلى المبالغة.

مثل: إنسان يفقد وظيفته بسبب غلق الشركة ، يؤمن أنه لن يجد وظيفة بديلة للأبد.

٤) وبالتالي هو غالبًا ما يفسر المواقف بصورة سلبية تجعله يقلل من فرص النجاح والاستمرار في الحياة.

٢) مقارنة نفسه بالآخرين ونقد نفسه بنفسه

:Self reproach and self critism

إن المكتئبين يميلوا عادة إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين بصورة سلبية مما يجعلهم يستنتجوا أنهم فاشلين.

مثال: أم تشاهد زوجها وهو يلاعب إبنهما المولود حديثًا، تظن أنها "أم" بلا قيمة وغير مفيدة وأنها لن تستطيع أن تكتسب حب ابنها.

يقترح "Beck" أن المكتئبين يقسون في تقييم أنفسهم خاصة في المجال الذى يتوقعون نجاحهم فيه.

مثال: امرأة تهتم بجمالها الخارجي جدًا، تكتئب بشدة إذا وجدت عدداً قليلاً جدًا من الشعر الأبيض.

يرى "Beck" أن المقارنة السلبية بالآخرين تؤدي إلى النقد الذاتي السلبي والرفض الذاتي.

وبالتالي يشعر بالحزن والجرح والوحدة والخجل.

٣) التشاؤم (Pessimism):

المكتئب يتحرك من الاعتراض والفقدان إلى تأنيب ضميره بصورة سلبية جدًا ثم يصل إلى التشاؤم، لأنه دائمًا يتوقع أن الفاشل اليوم سيكون فاشل في المستقبل.

كما أن المكتئب يشعر أن الفشل هو دائم وثابت وغير قابل للتغيير.

٤) كل الآمال ضاعت وأفكار الانتحار

All hope has Gone – Thoughts of suicide

المكتئب الذي يشعر أن كل آماله انتهت، تصير أفكاره كلها تجاه الانتحار كنوع من الهروب (Escape) فالمستقبل سيكون ملئ بالآلام والأحزان والفشل ولذلك فلا معنى لتكملة الحياة، فالانتحار هو الوسيلة للخروج من هذه الدائرة المظلمة، وكلما يفكر المكتئب بهذه الطريقة على أنها الواقع، كلما كان الموت هو محور التفكير.

هناك عامل آخر يظنه المكتئب هو أن الناس من حواليه سيكونوا في حالة أفضل لو هو مات، حيث أنه يشعر أنه حِمل عليهم وبالتالي لو مات يرتاحوا من هذا الحِمل .

٤ - اختبار عملي: الانتحار

- هذا التمرين تم تصميمه بهدف تصحيح المفاهيم الخاطئة الخاصة عن الانتحار.
- أجب بـــ (√) أو (x) لكل عبارة:
- ثم الإجابات الصحيحة موجودة في آخر التمرين.

(١) أغلب الناس، لمرة واحدة أو أكثر، كان لـديهم دافـع للإنتحار. (   )

(٢) الناس الذين ينوون (يقصدون) الانتحـار غالبـاً مـا يتركون رسالة عن سبب الانتحار (   )

(٣) الناس الذين يهددون بالانتحار لهم نفـس الصـفات والخصائص مثل الذين يرتكبون الانتحار (   )

(٤) عامة، نسبة الانتحار فى الرجال تقريبا ٣ مرات أعلى من نسبة الانتحار بين النساء (   )

(٥) يحتل الانتحار مرتبة من المراتب الأولى فى سـبب الوفاة فى عمر ١٥ إلى ١٩ سنة (   )

(٦) عادة الشخص الذى يحاول الانتحار سيحاول مضاعفة عدد المحاولات حتى أثناء أو بعـد الحصـول علـى العلاج (   )

(٧) الانتحار يجرى فى العائلة (   )

(٨) مخاطرة الانتحار تظل كما هى على مدى السنين (   )

(٩) أغلب الناس الذين يحاولون الانتحار لا يحاولون مـرة أخرى (   )

(١٠) كل محاولة انتحار تعنى احتياج وصراخ للمساعدة (   )

(١١) الإنسان المنتحر فعلاً لن يعطى إنذار عن خطته (   )

(١٣) مجرد أن يشرح إنسان استعداده للانتحار، لن ينتحر ثانيا ( )

(١٤) الإنسان الذى يتكلم عن الانتحار، عادة لن يحاول الانتحار ( )

(١٥) أثناء التكلم مع شخص منتحر، من الأفضل تجنب موضوع الانتحار ( )

الإجابات الصحيحة:

الصح (√) = ١، ٥، ٦، ١١

الخطأ (x) = ٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥.

(٥) إنجاز إعادة تنظيم المعرفة
Achieving cognitive reorganization

١) تحديد المشكلة :The problem

يوضح "Beck" بأنه يمكن تقسيم الإكتئاب إلى ٣ مستويات مختلفة كالتالي:

أ) أعراض ملحوظة Observable symptoms

وهذه تشمل الحزن، فقد الشعور بالسعادة والرضا والأمل.

ب) التذبذب في الحافز الضمني

Disturbed underlying motivations

مثال: أمنية الهروب من أي تواصل مع الناس أو من الحياة ذاتها.

ج) المعرفة المَرضيّة الضمنية

Maladaptive underlying cognitions

مثال: الاعتقاد بأن كل الأشياء بلا معنى وبلا قيمة.

يوضح "Beck" أنه إذا حدد المُعَالج مع مريض الاكتئاب المستوى الذي هو فيه سيكون من السهل العلاج.

كما أنه إذا كان مريض الإكتئاب يعاني من إكتئاب حاد شديد، الأفضل مواجهة الأعراض السلوكية أولاً (Behaviours)، لأن هذا الهدف من المؤكد أنه سيحدث تغيير في المعرفة (Cognitions).

مثال: إنسان مكتئب قد يظهر أنه تحسن بسبب ظهور تغير في السلوك (مثلا: تحمس لممارسة رياضة مع أصدقائه)، ولكن بعد أسابيع قليلة ينتحر وتنتهي حياته، والسبب في ذلك أنه لم يتم تغيير معتقداته الضمنية Underlying Beliefs بل فقط الأعراض والسلوكيات الخارجية.

٢)مواجهة الافتراضات Challenging assumptions:

واحدة من أهم أهداف الــCBT هي معرفة افتراضات المكتئب لمواجهتها:

ينصح "Beck" بالآتي:

١) إن افتراضات المكتئب تكون مجال مجادلة ومناقشة، يشرح فيها الأسباب وراء هذه المعتقدات، ثم يُطْلَبَ منه توقع العكس تمامًا (The opposite case)، ومن المهم في هذه المرحلة مساعدته بطرح عدد من الأسئلة ولكن غير ناقدة للمكتئب وإلا إذا شعر المكتئب أنه يُنْتَقد، سيدافع عن نفسه بوقف الحوار تمامًا.

٢) من المهم مراجعة الأفكار الأوتوماتيكية والضمنية لمعرفة كيفية مواجهتها.

٣) مبالغة المشاكل وملاحظة وإدراك الطلبات الخارجية:

Exaggerating problems and perceived external demands.

كثير من مرضَى الإكتئاب يشعرون أنهم مغلوب على أمرهم (Overwhelmed) في مواجهة الحياة ، عادة المسئوليات العادية مثل تنظيف المنزل أو تحضير وجبة غذاء تُشْعِر صاحبها أنها بلا قيمة فلا معنى لذلك العمل.

من المهم جدًا أن يحدد المُعالِج مع مريضه الأفكار والمعتقدات الضمنية الرئيسية وذلك من خلال حكاية المريض للسلبيات في حياته ثم يقوم المعالِج مع المريض بالآتي:

١) تحديد المشكلة.

٢) عمل خطة في ضوء الاحتياجات المطلوب تحقيقها.

٣) تحديد أهداف محددة.

٤) وضع استراتيجية محددة التنفيذ.

٤) تكنيكات الـــCBT (CBT Techniques):

المهارات والتكنيكات التالية يمكن تطبيقها عند استخدام الــ CBT في حالات الاكتئاب: (كما حاول أن تراجع الدرس الثالث).

أ – تنظيم مواعيد للأنشطة (Scheduling activities):

عندما يرى المكتئب أن مجهوداته هي بلا قيمة ولا فائدة، من المهم جدًا تشجيعه على ممارسة بعض الأنشطة، حتى يتمكن من رؤيـــة نفســـه بطريقة فعلية مؤثر ومفيد وفعال.

ب – تقييم هدف بسيط (Graded task assignment):

أحيانًا يُسَمَّى ذلك بعلاج النجاح، حيث يحدد المُعَالِج هدف بسيط جدًا جدًا، في حدود قدرات المريض، حيث أن تحقيق النجاح فيه سيؤدي إلـــى تحقيق أهداف أكبر بنجاح أكيد، حيث أنه أخيرًا ذاق طعم فرحة النجاح.

ج – علاج المأساة والسعادة (Mastery and pleasure therapy):

هذا التكنيك يساعد المريض ويشجعه على حفظ وتخزين كل ما يمر به من أعراض وأهداف.

تعميم الهدف برمز "M" معناه مأساة، بينما تحديد الهدف برمز "P" معناه سعادة،

والهدف من ذلك هو تشجيع المريض على رؤية أن هناك مواقف سعيدة "P" مثلما يوجد مواقف "M"، وأن الأوقات السعيدة هي التي تسند في الأوقات الصعبة وهكذا هي الحياة.

د - *العلاج البديل (Alternative Therapy):*

يتم تشجيع المريض على توسيع البدائل المشروحة والمفسرة لكل استجابة مرضية، وبالتالي سيجد أن لكل شيء حل ولا يوجد شيء بدون حل، فهذه الاستراتيجية توضح أنه دائمًا يوجد لديه اختيارات وبدائل يمكن أن يجربها.

هـ- *الواجبات (Homework):*

ليتم التأكيد من النجاح، العلاج المعرفي يجب أن يكتمل في المنزل بدون المرشد، وهي تكون واجبات ما بين الجلسات، وغالبًا ما ستساعد المريض المكتئب بممارسة هذا النشاط (الواجب) وينشئ بداخله حماس.

:The Target Approach to Depression+

الجدول التالي يلخص الطرق المختلفة لتشخيص الاكتئاب باستخدام مهارات الـــ CBT وتكنيكاتها:

الجدول (١):

الأعراض التي يجب تشخيصها	أعذار المريض	تدخلات المُعَالِج
السلوكية :Behavioural - مستسلم. - منسحب. - الهروب.	- لا يوجد نشاط. - كل شيء يبدو لا معنى له. - لو حاولت سأشعر... - لو حاولت سأفشل...	يطرح أسئلة مثل: - لماذا ستخسر؟ - كيف تعرف....؟ - جدولة الأنشطة Schedule Activity - تقييم الأهداف Grade task assignment
أفكار الانتحار Suicidal thought	- الحياة هي بلا معنى ولا قيمة. - لا أستطيع التأقلم. - الهروب من هذه الحياة بالانتحار	أسئلة: أسباب رغبته في الموت. نوسع أسباب الرغبة في الحياة. العلاج البديل Alternative therapy.

فقدان الأمل Hopelessness	- لا شيء سيحدث تغيير. - الحياة فارغة ولا معنى لها.	مساعدة المريض على إعادة شرح أسباب فقدان الأمل.
Lack of Gratification نقص الكفاية	- ولا شيء يجلب السعادة. - الأنشطة كلها بلا معنى وفارغة.	- علاج التعاسة والسعادة & "M"] "P" Therapy] - وضع معاني وقيَّم للأهداف. - محاربة الأفكار التشاؤمية.
النقد الذاتي Self CRITISM	- كل حاجة هي غلطتي "It's all my fault"	- يُظهر الأسباب والحجج وراء النقد الذاتي السلبي. - مناقشة: لماذا كان ... يجب أن تفعل....
المشاعر المؤلمة Painful Feelings	- لا شيء في الحياة ممكن يجعلني أشعر بحالة أفضل	- مواجهة المبالغة. - نجعله يتخيل (Imagine) التغيير والنجاح.

المبالغة في الضغوط الخارجية والطلبات exaggerates external pressures and demands	- أنا مغلوب على أمري (Overwhelmed). - كثيــر علــيَّ أوي أن أتأقلم مع ...	مهارة حــل المشــاكل (Problems solve): ١) يكتب كل ما عليــه أن يفعله. ٢) عمل أولويات. ٣) عمل علامة على ما تم إنجازه. ٤) تصغير المهام حتى يمكن التحكم فيهــا وإدارتها.



- هذه الحالة مجال الدراسة تظهر فعالية مهارات الـــ CBT خاصة فـــي **علاج النقد الذاتي والتأنيب الذاتي للضمير.**
- آدم طلب المساعدة، ليتعالج من الإكتئاب، هو يعاني من البطالة، كمـــا أن لديه عدد قليل جدًا من الأصدقاء، ولم يصف أحد مـــنهم كصـــديق حميم...
- **أثناء جلسات الإرشاد تبين الآتي:**
    - مثل كثير من مَرضَى الإكتئاب، "آدم" يؤنب ضميره على مشاعره الضعيفة والسلبية المزمنة (Chronic)، وعلى إحساســه بفقــدان الأمل.

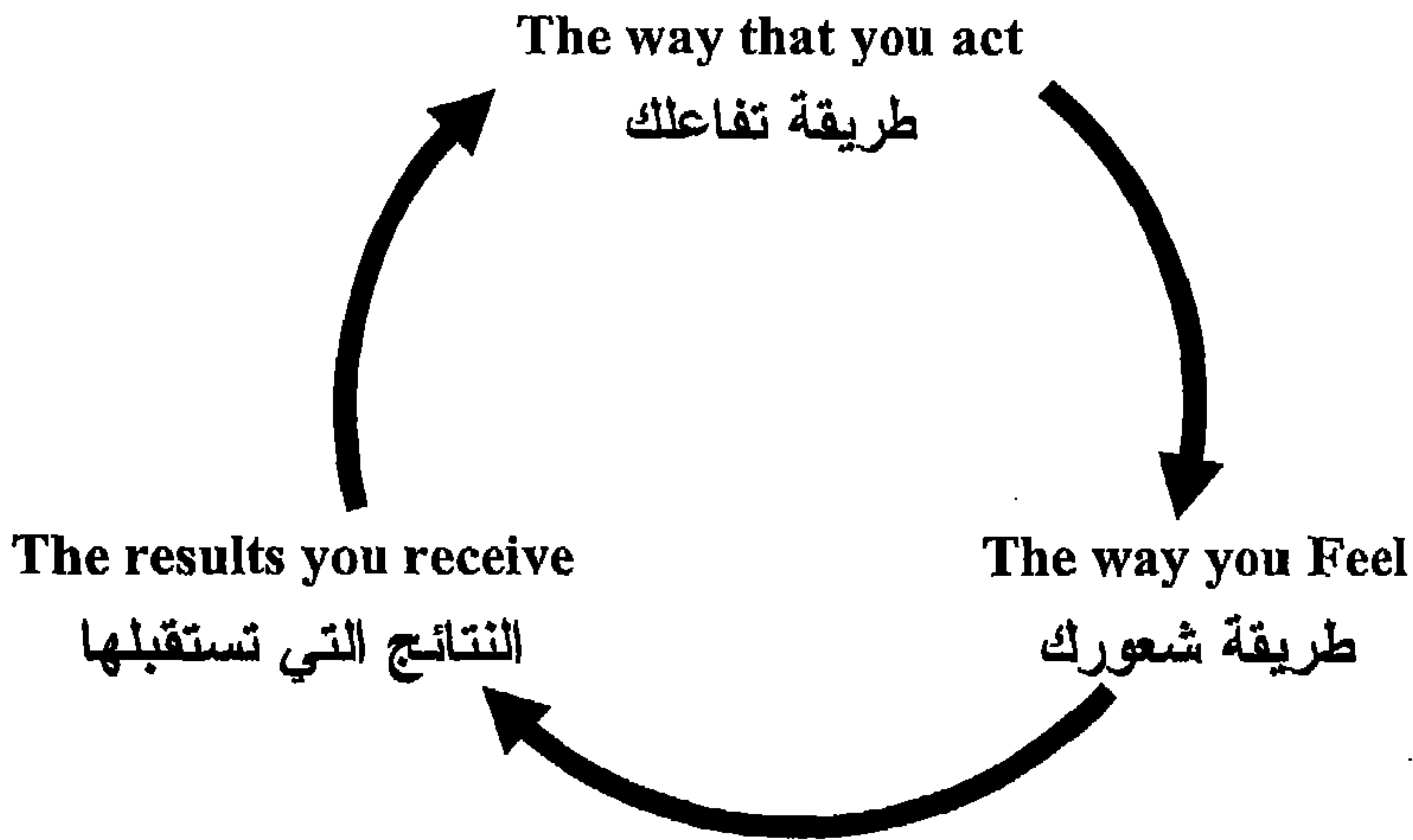
- عندما واجه المرشد مريضه بأن هذا التفكير مَرَضِي وغير صحي (Maladaptive thinking)، "آدم" بدأ يؤنب ضميره على أنه شعر بالذنب مسبقًا تجاه نفسه، مما أظهر المشاعر السلبية تجاه نفسه (Negative feelings) أثناء الإكتئاب.
- العلاج المُستَخدَم في علاج هذه الحالة هو أن يُطلب من آدم أن يكلم نفسه عن السلبيات [Negative self-talk].
- وهذا كان سهلاً مع "آدم"، كما أنه كان يقوم بتسجيل أفكاره السلبية ومشاعره أثنائها، وقد وجد أنه سجل الآتي:
  - ❖ "أنا أكره نفسي".
  - ❖ "لا أستطيع عمل أي شيء صح".
  - ❖ "أنا فاشل في كل شيء أعمله".
- ومن هنا بدأ المرشد مساعدة " آدم" أن ينظر بموضوعية في تحليل وتفسير هذه المشاعر والأفكار.
- المرشد يسأل أسئلة مثل:

❖ "نفترض أنا عملت غلطة ... نسيت اسم أحد ... هل ستطلق عليَّ فاشل، وتفتكر أني بالكامل لا فائدة مني".

❖ فإن ذالك يساعد "آدم" في إدراك أن أفكاره زائدة عن المبالغة (Over Exaggerated)، وأنه كان يلوم نفسه بطريقة غير ملائمة ولا مناسبة.

❖ ثم يسأل المرشد، كيف سأشعر لو كنت تراقبني طول النهار خطوة بخطوة، تسخر من كل شيء أقوله وتنتقد كل شيء أفعله؟

- جاوب "آدم" بأن المرشد في هذه الحالة لن يحاول أن يتحسن بسبب النقد السلبي المتواصل والمستمر، كما أنه سيشعر بالجنون لوجود رقيب لا يفعل سوى تحطيم مشاعره وأفكاره، بل الأكثر من ذلك هو أن آدم قال أن المرشد من الممكن أن يرتكب أخطاء أكثر من الأول لعدم وجود تشجيع أو حافز.
- في هذا الطريق، المرشد يكون قادر على مساعدة "آدم" في إدراك أن هذه هي الطريقة التي يعامل بها نفسه.
- وهكذا صار "آدم" أكثر موضوعية ونضجًا في رؤيته للمبالغة في النقد الذاتي السلبي، وصار قادرًا على تحديد الأفكار المَرضيّة والاستنتاجات الخاطئة والحكم السلبي المستمر على نفسه.
- ومع المواظبة في عمل الواجبات والتمارين، صار أكثر صلابة وإيجابية في مواجهة الأفكار السلبية.
- وهكذا مع تغيير رؤيته لنفسه، مشاعره صارت إيجابية ومزاجه السلبي الاكتئابي اختفى، وبالتالي فإن النتيجة النهائية "اختفاء الاكتئاب".



٧ - اختيارات علاج الاكتئاب الخفيف أو المعتدل

Options for Treat mild or moderate depression

(الرياضة، العلاج النفسى، وتكنيكات الاسترخاء هى الاختبارات الأولية)

- الإكتئاب (depression) هو النوع الأكثر شيوعاً فى اضطراب المزاج، فهو يصيب حوالى أكثر من (٧%) من الأمريكيين. وكثيراً منهم تكون الأعراض بسيطة أو معتدلة، فهناك أبحاث اكتشفت أن الأعراض تكون بسيطة فى ٢٠% من الشعب، ٥٠% تكون معتدلة و٣٠% تكون فى الحالات الشديدة.
- وبالتالى هناك أن فى حالات التشخيص الأولى فى الأعراض البسيطة والمعتدلة، يفضل محاولة تجربة الرياضة والعلاج النفسى وطرق

العلاج الأخرى التى لا يستخدم فيها الدواء، فإن الموضوع يستحق التجربة.

- بينما فى الأعراض الشديدة يجب اللجوء لاستخدام الأدوية لبدء العلاج الفورى (تحت إشراف الطبيب).

(١) التمارين الرياضية، التكلم والاسترخاء:

- الناس الذين يعانون من أعراض اكتئاب بسيطة أو معتدلة قد تكون الاختيارات التالية فعالة ومفيدة لوحدها فى تعديل المزاج (Mood).
- كما أن الناس الذين يعانون من أعراض اكتئاب شديدة، فهذه الاختيارات قد تكون مفيدة فى مساعدة الأدوية أن تكون أكثر فعالية.

١) التمارين الرياضية (Exercise):

التمرين المنتظم قد يحسن مباشرةً المزاج (Mood) عن طريق إرخاء الـ (neurotransmitter norepinephine).

أو قد يحسن بطريقة غير مباشرة عن طريق إرخاء (endorphins) .... فهو بمثابة مسكن للألم فى الجسم الطبيعى (painkillers).

- التمارين المستمرة قد تكون أيضا

Induce nerve cell growth in parts of the brain that modulate mood..........

- حتى الأنشطة الرياضية المتوسطة مثل المشى تفيد جداً فى تحسن مزاج الاكتئاب البسيط والمعتدل ، هناك دراسة تشير إلى أن أعراض

الاكتئاب تختفى عند ممارسة الرياضة أو المشى بإجمالى ٣ ساعات فى الأسبوع.

(٢) العلاج النفسى (Psychotherapy)

- على الرغم من أن التكنيكات متنوعة ومختلفة، إلا أن هدف العلاج النفسى هو تشجيع طرق التفكير الأكثر إيجابية والبناءة، وإدارة المشاكل التى تسبب الاكتئاب.
- فالعلاج السلوكى المعرفى مثلاً يحاول مواجهة الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية لتغييرها بأخرى إيجابية.

(٣) الاسترخاء (Relaxation)

إن الضغوط هى طعام الاكتئاب، إذا ليست مفاجأة كبيرة أن تكنيكات تهدئة البال والجسم تحسن المزاج. هذه التكنيكات أيضا تساعد الناس فى احتمال المشاعر المؤلمة (painful emotions) أكثر من ردود الفعل الأوتوماتيكية التى قد تزود الاكتئاب وتجعله مركب.

مثال: التحكم فى النفس.

سؤال: كيف يتغلب إنسان على الخوف من الحيوانات؟

السؤال: لقد تقدم لى عريس يعانى من خوف شديد من الكلب (أسود الذى أرعاه منذ ١٠ سنوات وأنا متعلقة به كثيراً....

هل هناك أى نوع من العلاج لهذا النوع من الفوبيا.

الإجابـــة:

الخوف من الكلاب يسمى علمياً (cynophobia) وهو عبارة عن منبة (stimulus) متخصص للفوبيا، بالطبع لم يتم تحديد السبب الخـــاص من وراء ما يحدث لخطيبك، ولكن عموما هذا المنبه والفوبيا يحدثان بعـــد حدوث واقعة فى الماضى مثل هجوم كلب على هذا الشخص أو عضه.

كما فى آخرين قد يكون السبب غير ظاهر بواقعة محددة.

عموما العلاج موجود، والمهم إيجابيا معرفة أن ليست مطلوب منه أن يصير حبيبا للكلاب أو الحيوانات عامة وإنما يكفى أن يتعامـــل معهـــم باتزان دون حدوث رعب.

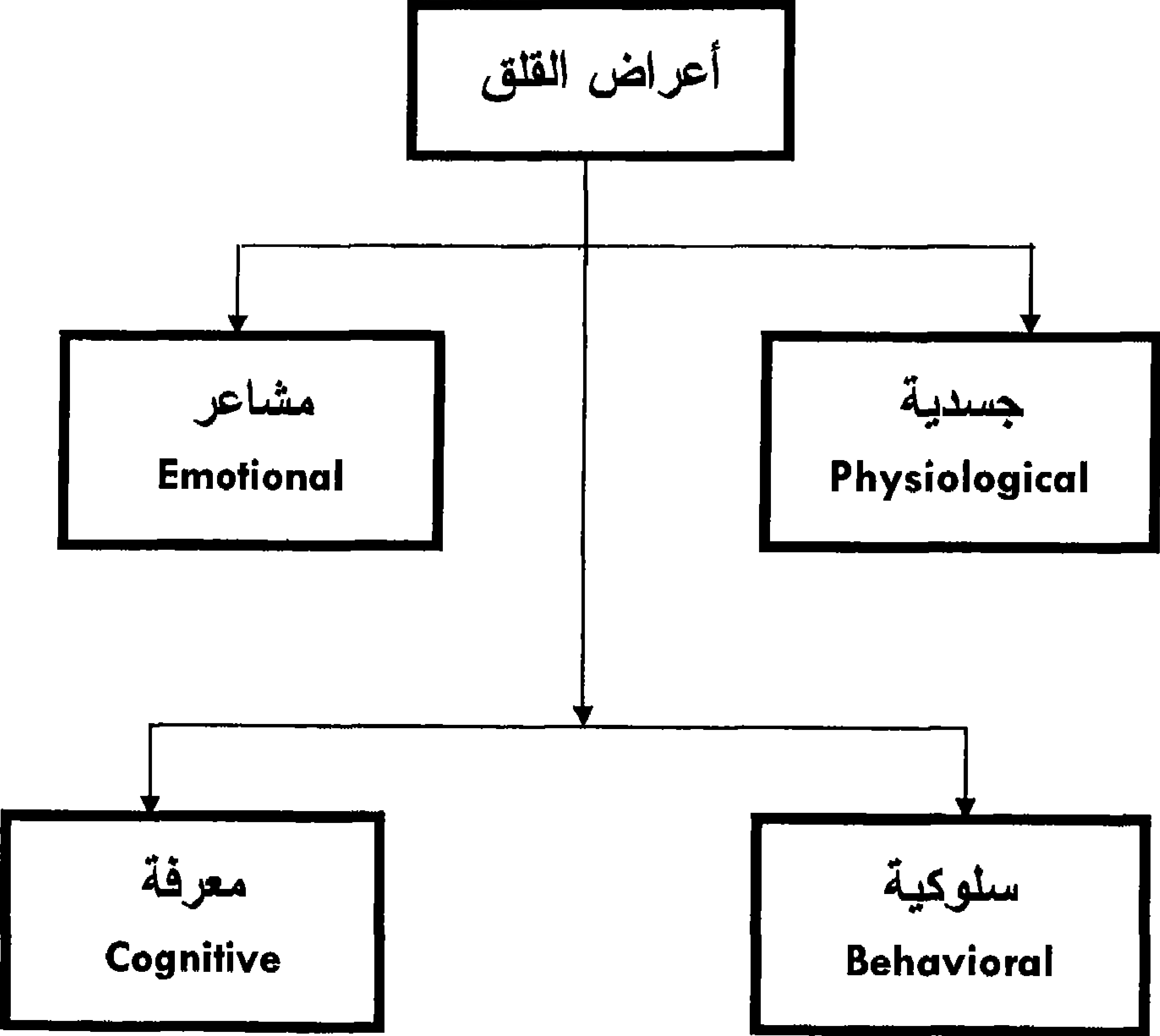
- (Cynophobia) يتم علاجها بنفس طريقة علاج باقى أنواع الفوبيـــا مثـــل (Agoraphobia) (الخـــوف مـــن الأمـــاكن المفتوحـــة) أو (acrophobia) (الخوف من المرتفعات).
- العـــلاج الرئيســـى هـــو نـــوع مـــن العـــلاج الســـلوكى يســـمى (Desensitization) كما يسمى أيضا علاج التعـــرض (exposure therapy)، وسواء تم العلاج مع متخصص أو الإنســـان مـــع ذاتـــه، فجوهر العلاج هو أن يعرض الشخص نفسه لمصدر الخـــوف ولكـــن بالتدريج حتى يصل لدرجة عدم الخوف.
- فى الحالة الخاصة بخطيبك، اعتماداً على درجة خوفه، يجب أولاً رؤية التليفزيون التى تعرض أفلام بها كلاب ثم الخطوة التالية هـــى رؤيـــة كلاب على الطبيعة ولكن عن مسافات بعيدة (مثلاً من خلال شـــباك أو كلب مربوط ومحبوس) وعندما يكون أكثر راحة فى رؤية الكلاب، من

الممكن أن يتقدم فى قضاء بعض الوقت مع هــذه الكــلاب، وعنــدما يتقلص درجة خوفه، الخطوة الأخيرة هى قضاء وقت مع كلــب لــيس مربوطاً أو محبوساً.

- إن الاسترخاء وتمارين النفس قد تساعد كثيراً فى السيطرة على القلق.
- كما أنه لا توجد أدوية أكدت فعاليتها فى علاج هذه الأنواع من الفوبيا، لكن أدوية مضادات القلق (anti-anxiety) قد تساعد مؤقتاً فى تهدئــة مريض الفوبيا عند تعرضه لمصدر الخوف. (لازم أن يكــون تحــت إشراف الطبيب).

القلق، الخوف والفوبيا Anxiety, Fear & Phobias

Symptoms of Anxiety + أعراض القلق :



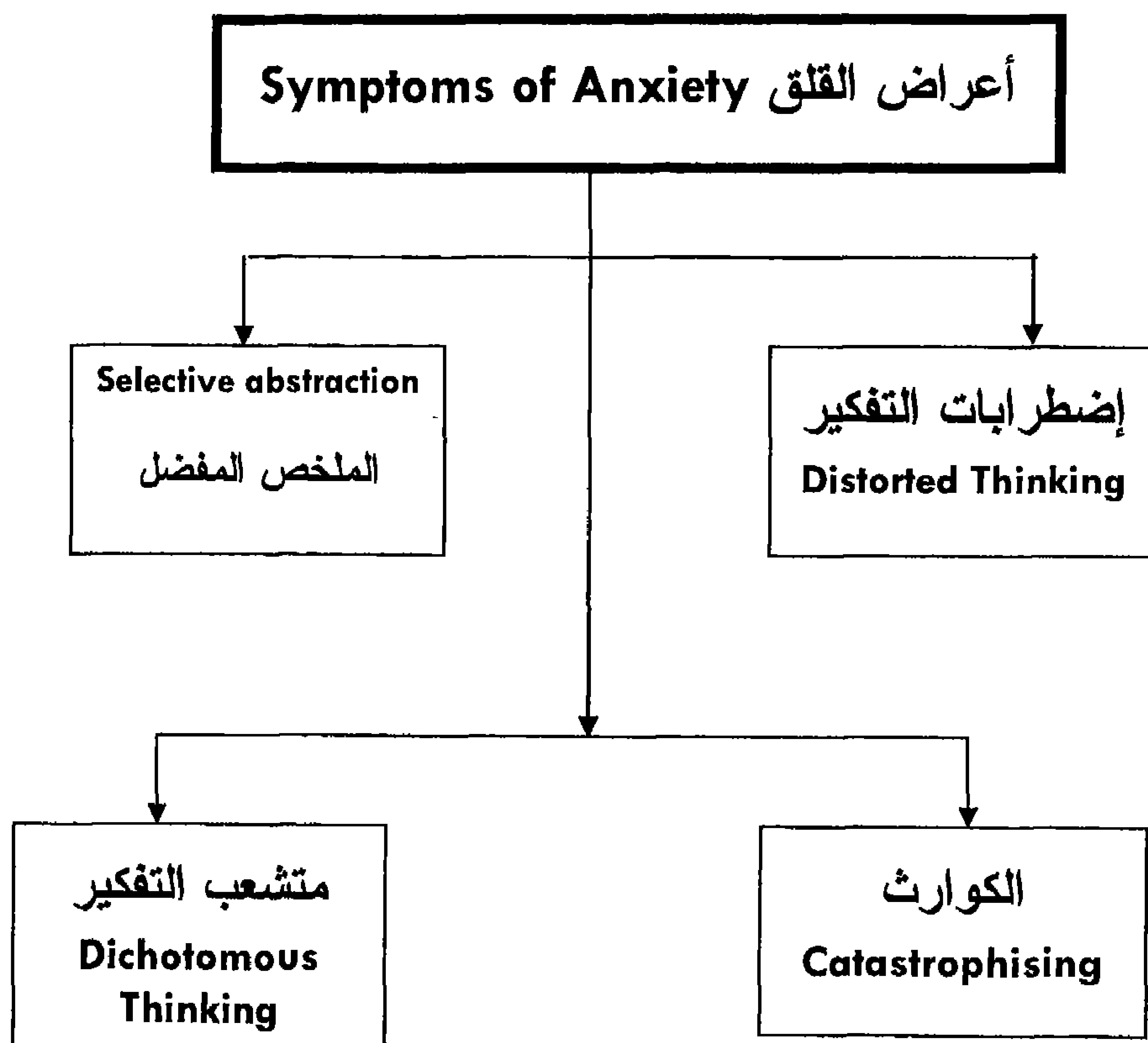
جسدية : صعوبة في التنفس، الشعور بالضعف، الرغبة في القئ (Nausea) وأحياناً القئ بالفعل (Vomiting)، العضلات مشدودة، عرق شديد.

سلوكية : حركة كثيرة ، بكاء شديد، سلوكيات مفرطة (مُبالَغ فيهـا obsessive)، الهروب، الاستسلام (وتشمل كثرة الأكل وإهمـال شـكله). الإنسان القلِق يبحث عن إعادة الأمان مرة أخرى من الآخرين حتى يجـد أخر فرصة للراحة.

مشاعر : فزع، مشاعر عدم المساعدة، فقدان القوة، مغلوب على أمره، الخوف من فقدان السيطرة على حياته، أحكام سلبية، يكون مجروح، يشعر بالمرض وبأنه يحتضر.

المعرفة: تركيز ضعيف، ضعف في التذكر، متوقـع خطـورات دائمة، سريع التفاعل مع أي منبه للخوف أو الخطر (Stimulus).

بالرجوع للـــ CBT نرى أن ضعف المعرفة يشمل أيضًا:

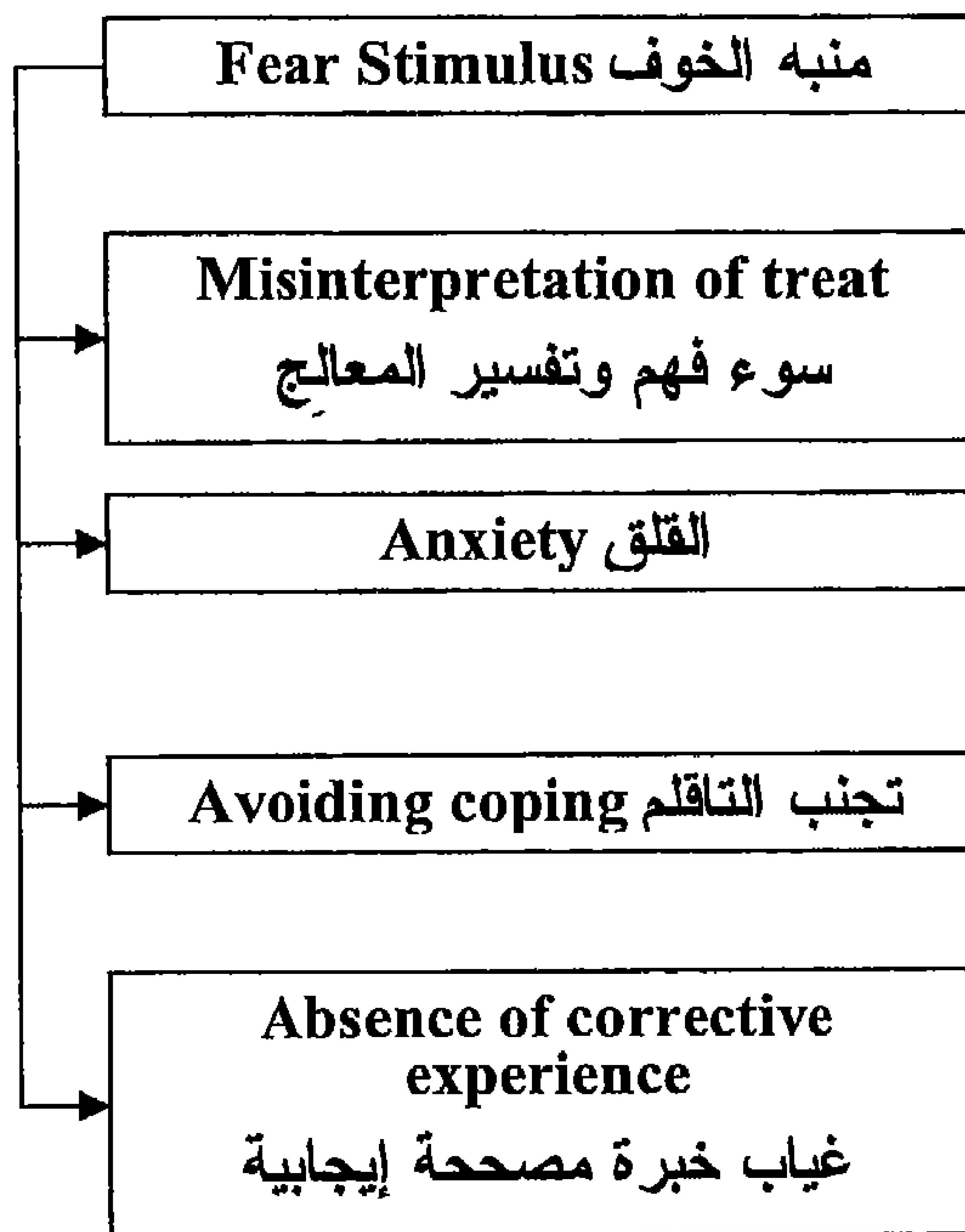


القلق، الخوف والفوبيا :

Anxiety, Fear & Phobias :

نموذج المعرفة السلوكية لعلاج إضطرابات القلق

Cognitive Behavioral Model for the treatment of Anxiety disorders



الخوف المناسب هو رد فعل طبيعي للمواقف الحقيقية والفعلية الصعبة في الحياة.

القلق يبدأ في طريقه للظهور، عندما يبدأ بالخوف التلقائي الطبيعي الصحي لسبب محدد ثم يتحول إلى قلق غير معلوم المصدر.

بينما ردود فعل **الفوبيـــــــــا** غالبًا ما تكون غير مناســبة لدرجة الخطر الحقيقي (الموضوعي).

وبالتالي هناك أفكار مرضية قد تسبب أضرار أكثر منها إفادة.

فهكذا يكون رد فعل الإنسان المُصَاب بالفوبيا :

١) يعتبر الإنسان منبه الفوبيا أكثر خطورة وتدميراً مــن بــاقي الناس العاديين.

٢) بمجرد حدوث منبه الفوبيا ، تحدث مبالغة كبيرة في مستويات القلق وتوقع أسوأ النتائج.

٣) يحاول الإنسان المُصَاب بالفوبيا أن يتجنب أو يهــرب بكــل الطرق من المواقف ومن منبهــات الفوبيـــا (The phobic situation or stimulus).

فهم الفوبيا Understanding phobias:

- الفوبيا هو عالي الخصوصية، فمن الممكن تجنب حدوث القلــق إذا تم تجنب التعرض لمنبه الفوبيا (the phobic stimulus).

مثال: الإنسان الذي لديه فوبيا من الثعابين، من الممكــن أن يــنظم حياته بأن نسبة التعرض للثعبان قليلة جدًا، كما أن ضمان عدم التعــرض نهائيًا للثعبان شيء لا يمكن ضمانه.

- كما أن درجات الخطر ومشاعر القلق أيضًا ستتوقف حسب منبه الفوبيا وقوته ونسبة التعرض له.

مثال: الإنسان ممكن يقبل أنه لا يوجد خطورة عندما يرى صورة فأر في قصة كتاب، في حين أنه يقفز على كرسي إذا رأى فأر في المطبخ، لأن الآن الخطر يبدو حقيقة.

- كذلك أيضًا الفوبيا ممكن يكون أكثر تعميمًا كما في حالات القلق العصبي.

مثال: السيدة التي تخاف من ركوب "الأسنسير"، من الممكن أن تطور وتعمم خوفها إلى عدم قدرتها على دخول المباني الكبيرة العالية أو المزدحمة، حيث أنها لا تستطيع التحكم في نفسها عند حدوث منبه الفوبيا .

مستويات الفوبيا Categorizing Phobias

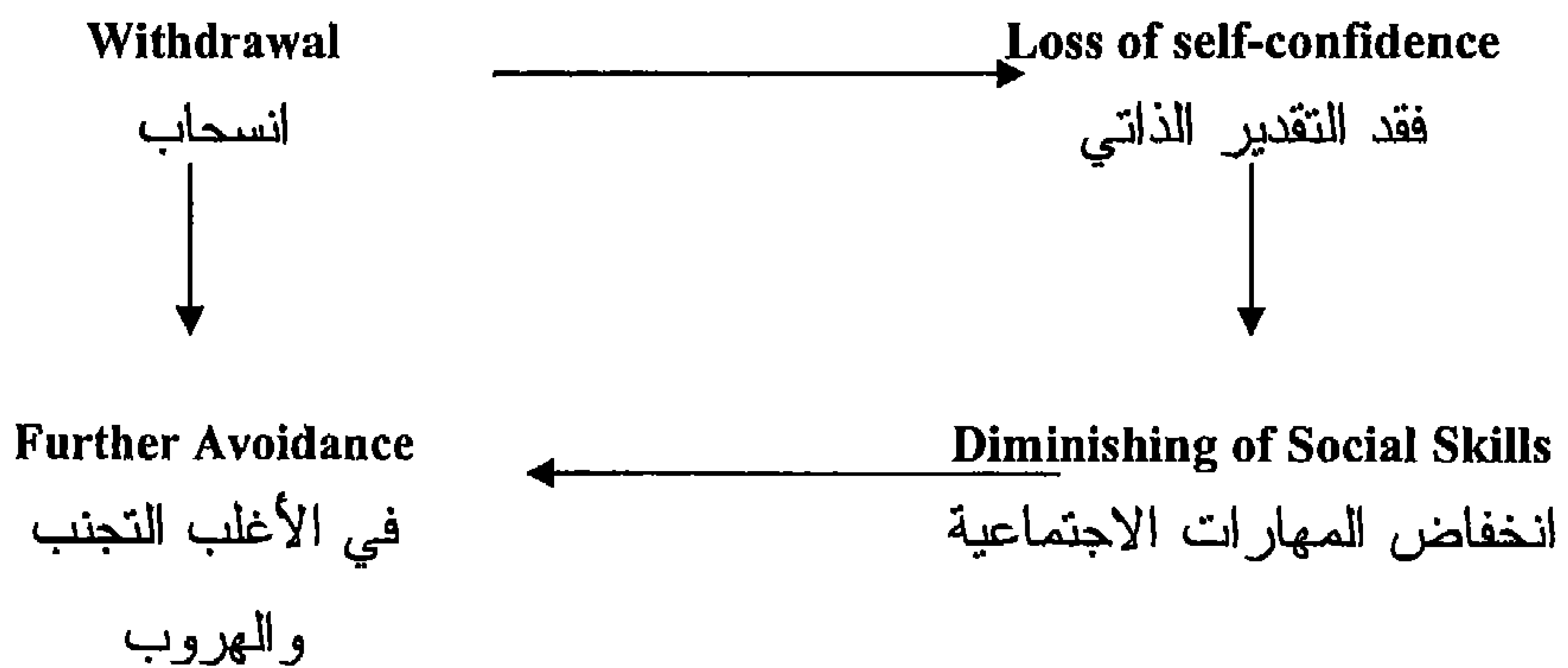
الفوبيا يتم تقسيمها إلى مستويين :

١- **الفوبيا البسيط Simple Phobias** هذه مخاوف طبيعية منذ الطفولة، لم يتم معالجتها، وبالتالي استمرت مع الكبر.
<u>**مثال:**</u> الخوف من الكلاب.

٢- **الفوبيا نتيجة صدمة Traumatic Phobias** هذه المخاوف تحدث نتيجة تجربة سلبية غير متوقعة أو مدمرة.
<u>**مثال:**</u> حادث ١١ سبتمبر ٢٠٠١، جعل كثير من الناس تعاني من الفوبيا المرتبطة بالطائرات أو المباني العالية والضخمة.

فهم الخوف النفسي الاجتماعي
Understanding Psychosocial Fears

- الإنسان الذي يعاني من الخوف النفسي من المجتمع يخاف دائما من أن يكون محل نقد وحكم حيث أن توقعاته الدائمة هي أن التقييم سيكون سلبي، هذا الخوف يكون أساسه المعتقدات الضمنية للإنسان أنه أقل من الآخرين كما أنه بلا قيمة.
- وهذا النوع من الناس يحمون أنفسهم من النقد والحكم ومن الجروح والآلام المصاحبة للنقد، عن طريق تجنب المجتمع أو التعامل في حدود قليلة.
- وبالتالي تكون الدورة السلبية كالتالي (Negative Cycle):



فهم القلق العصبي
: Understanding Anxiety Neurosis

- مريض القلق العصبي لا يستطيع تجنب المواقف بمجرد حدوث المنبه.

<u>مثال:</u> بمجرد حدوث المنبه يشعر الإنسان بأعراض مثل ضربات قلب سريعة، ثم تبدأ دورة وسلسلة مراحل القلق أو الخوف.

- يتم علاجه بواسطة الـــCBT عن طريق اكتشاف مصادر قلقــة ثــم يعتبرها نظريات (Hypotheses) وعليه أن يختبرها بموضوعية حتي يتمكن من اكتشاف واقعيتها ومنطقيتها، وبالتـــالي يســتطيع أن يغيــر معتقداته السلبية.

الأفكار الخاطئة والقلق العصبي
:Faulty Thinking and Anxiety Neurosis

يرشدنا "Beck" بأن أخطاء المعرفة وأخطاء التفكير التاليـــة هـــي تجسد وترمز للقلق العصبي:

(١) يتصـور الإنسان صـورة معينة (Image) أو يأتي الإنسان بأفكـــار أوتوماتيكية (Automatic Thoughts) تجعله يتصور مخـــاطر (Danger) وهمية، لا وجود لها في الواقع.

(٢) قد يشعر الإنسان أو يدرك أن أفكار القلق الخاصة به هي غير منطقية وغير واقعية، ومع ذلك يفقد القدرة في السيطرة والتحكم في نفسه، مما يجعله يستسلم للفكرة الوهمية.

(٣) مع مرور الوقت وتكرار تجارب القلق والاستجابة لمنبه الخطر (Stimulus)، يقوم الإنسان بتعميم الموضوع مما يؤدي إلى زيادة القلق.

(٤) الإنسان السوي غير القلق يستطيع بمنتهي الدقة أن يفرق ما بين منبه الخطر الحقيقي وما بين منبه وهمي، بينما المريض بالقلق يعتبر أن أي منبه يمثل خطوة كبيرة.

(٥) مريض القلق يحول دائما أي موضوع إلى كارثة، ويتوقع دائماً أسوأ النتائج.

__مثل__: إنسان مسافر لقضاء أجازة، يتوقع أن الطائرة ستسقط في المحيط، وأن كل الركاب سيموتوا أو يصابوا بالتشوهات.

(٦) كما أن مرضى القلق دائما يحاولوا معادلة النظريات (Hypotheses) بالوقائع (Facts) وطبعا تكون النتيجة: آلام في الصدر، أزمة قلبية، قاولون عصبي و.....

تعميم إضطرابات القلق :
Generalized Anxiety Disorders

- **تعميم القلق:**

- عندما يكون الارتباك متواصل ومصاحب بمشاعر قلق قويـــة، ولا تخص موقف محدد، بل يطبق في الحياة ككل.
- على الرغم من أن القلق الطبيعي يهدأ عادة بعـــد مـــرور الخطـــر (Normal anxiety)، إلا أن فـــي القلـــق العصـــبي (Anxiety Neurosis) مريض القلق لا يشعر أبـــدا بالاســـترخاء (Relax)، فدائما يوجد شيء يسبب له قلق.
- عادة هذا النوع من القلق يصاب به المرضى الذين تعرضوا لعـــدة ضغوط وفي مجالات مختلفة.

  مثال: زواج وهجرة وحالة وفاة في العائلة وتغيير وظيفة.
- يشعر هذا المريض بالضعف وعدم القـــوة وعـــدم الفعاليـــة فـــي المجتمع.
- من الممكن مواجهة هذا المرض في الإرشاد وعلاجـــه باســـتخدام مهارات العلاج السلوكي المعرفي CBT.
- يوضح Beck أن أكثر نقاط الضعف شيوعا في مـــريض تعمـــيم ارتباك القلق هي:

  (١) فقدان القدرة على الاسترخاء.

  (٢) مضغوط.

  (٣) صعوبة في التركيز.

(٤) الشعور بالضعف.

(٥) الخوف من فقد السيطرة (Losing Control).

+ تطبيق تكنيكات العلاج المعرفي
Applying the Techniques of Cognitive Therapy

- يمكن وصف القلق تحت ٣ مصطلحات رئيسية :

- **(١) المعرفة (Cognitive):**

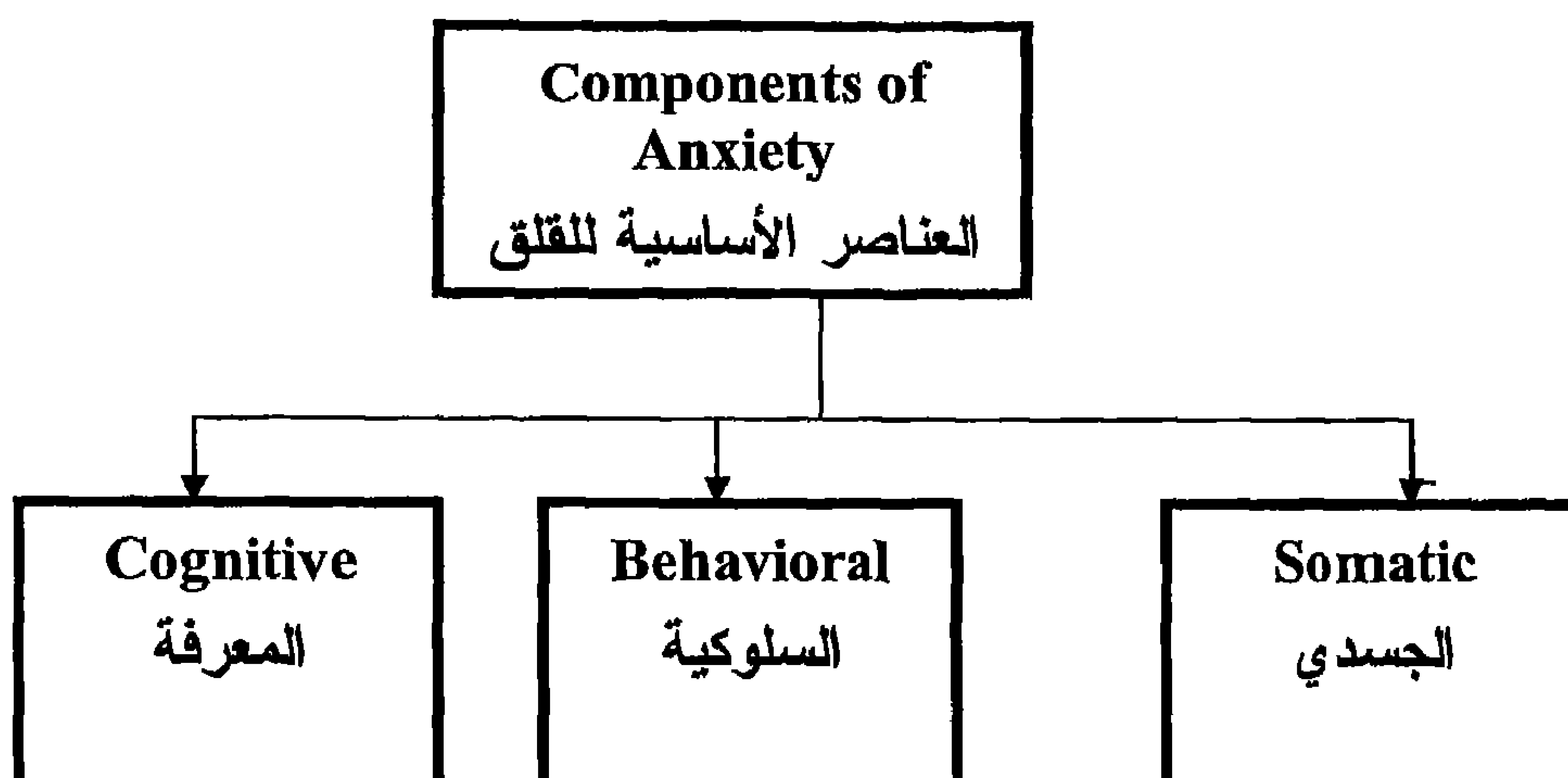
وهي تتعلق بأفكار المريض وتصوراته الذهنية.

- **(٢) السلوكية (Behavioral):**

وهي تتعلق بسلوك المريض في تجنب الأحداث السلبية في الحياة، أو في الاستسلام للأحداث السلبية في الحياة.

- **(٣) الجسدي (Somatic):**

وهي تتعلق بالأعراض الجسدية، مثل: المرض الشديد ، والمشاكل في التنفس.



- مهارات وتكنيكات العلاج السلوكي المعرفي تركز على العنصرين المعرفي والسلوكي بهدف تغيير المعتقدات الضمنية (The Underlying Beliefs)

وخاصة هذا يشمل :

(١) تحديد الأفكار الأوتوماتيكية.

(٢) اختبارها إذا كانت مناسبة وموضوعية مع الحقيقة.

(٣) مواجهة الأفكار الخاطئة.

(٤) اقتراح البدائل Alternatives التي من الممكن اختبارها ثم تطبيقها في الحياة بعد ذلك.

١- تطبيق تكنيكات المعرفة :

:Applying Cognitive Techniques

- غالبا ما يشتكي المريض من معاناته وخوفه مـــن أعـــراض القلـــق (Their Symptoms of Anxiety) مثل: الخـــوف مـــن فقـــدان المعلومات في حالة إلقاء محاضرة، مما يزيد المريض من درجـــات القلق.

خطوات العلاج المعرفي :

(١) واحد من أول الأهداف **للمعالج** بالـــCBT هو أن يسأل المريض بتحديد ووصف قلقه.

(٢) من ذلك، يتم تحديد الأفكار والمعتقدات المرتبطة بهذا القلق، وذلك يجب أن يتم بواسطة **المعالج** والمريض معـــا (Thoughts and Underlying Beliefs).

(٣) ثم يتم استخدام مهارات الـــ CBT والتي تشمل:

- الاحتفاظ بتســـجيل يـــومي للأفكـــار غيـــر المنطقيـــة (DRDT).
- تطبيق الـــ DAT.
- تطبيق الـــ DAS.
- تقديم الأسئلة السقراطية واكتشاف الإرشاد.

ملحوظة: برجاء الرجوع للفصل الثالث من هذا الكتاب

٢- تطبيق التكنيكات السلوكية

:Applying Behavioural Techniques

- التجنب والهروب والاستسلام هم المفاتيح الأساسية السلوكية في حالات القلق، وهي تتزايد حتي أنه غالبا ما يبحث مريض القلق عن المساعدة بسبب الشعور بالوحدة والعزلة والانفصال عن المجتمع.
- مثال: الأم التي تمنع أولادها من ممارسة أي نشاط رياضي أو اجتماعي مثل باقي الأطفال بسبب أنها مصابة بالفوبيا.

خطوات العلاج السلوكي:

(١) الهدف الأساسي للمعالج هو تحديد المعتقدات التي وراء الهروب والتجنب (Underlying Beliefs) وعادة ما تكون تقييمات سلبية من الآخرين (Usually negative evaluations by others)، ومن هنا تبدأ المواجهة والعلاج السلوكي.

(٢) تطبيق مهارات وتكنيكات العلاج السلوكي وهي تشمل:

- تعلم مهارات حل المشاكل.
- مراقبة النفس.
- جدولة الأنشطة.
- عمل واجبات منزلية.
- كيفية تحقيق الأهداف.

ملحوظة: برجاء مراجعة الفصل الرابع من هذا الكتاب

+ نشاط عملي :Practice Activity

وصفت "سلوى" نفسها بأنها تعاني من الفوبيا (Phobias) حول عدم قدرتها على الأكل أمام الناس، خاصة في المطاعم أو في الرحلات، مما أدى إلى وضع حدود على حياتها الاجتماعية، كما أن حياتها صارت مرتبكة وغير منظمة.

(راجع الفصل الرابع).

- ثم باستخدام مهارات وتكنيكات العلاج السلوكي المعرفي، ساعد "سلوى" في اكتشاف أفكارها ومعتقداتها المرضية (Maladaptive Thoughts and Beliefs).
- ثم باستخدام مهارات وتكنيكات العلاج السلوكي المعرفي، ساعد "سلوى" في تحقيق أهدافها وأغراضها السلوكية التي ستساعدها في تغيير سلوكها وبالتالي تثبت لنفسها جودتها وأهميتها في الحياة.

+ قصة " كاترين " :

- قصة "كاترين" تظهر كيف يمكن التخلص من القلق باستخدام العلاج السلوكي المعرفي.
- باستخدام الأسئلة السقراطية ومهارة الـ DRDT (مراجعة الفصل الثالث) تمكن المعالج من معرفة المعلومات التالية:

(١) تعرضت "كاترين" لأول أزمة قلق عندما كانت تتسوق في "مول" بصحبة ابنها المولود حديثاً، وقد تركت عربة البيبي لمدة قليلة لتشاهد بعض الملابس في محل ما، وغالبا نسيت ترجع للبيبي.

(٢) عندما تذكرت ورجعت لإبنها ظلت تتذكر فكرة أنه " ماذا لو كان ابني تم خطفه؟"

(٣) مشاعر القلق والرعب والخطر تغلبت على "كاترين" كما أنها تشتكي من ضربات قلب سريعة بصورة مزعجة، فهي لا تستطيع أن تتخيل حياتها بدون ابنها البيبي.

(٤) ولكي تزداد المشكلة تعقيدا، قد سمعت "كاترين" عن قصة أم قتلت أولادها الثلاثة، فأخذت تتصور الموضوع وأخذت تتساءل كيف فعلت هذه الأم هذه الجريمة وقالت أنها بالتأكيد فقدت السيطرة على نفسها... مما سبب لـ "كاترين" قلق حاد، ومن هنا زادت حالات القلق التي تصاب بها.

(٥) وكان خوف "كاترين" مركز حول فقدان السيطرة وبالتالي القضاء على ابنها، وهذا واضح تماما أن مصدر قلقها هو فقدان السيطرة وبالتالي من الممكن أن تسيء إلى ابنها.

(٦) بمواجهة "كاترين" بأفكارها ومحاولة أن تختبر هذه الأفكار بالمقارنة بالأفكار الموضوعية والواقعية، وبالتالي يوضح المعالج لـ "كاترين" أنه لا توجد أي أسس منطقية لهذا الخوف والقلق، خاصة وأنها أم ترعى ابنها بمنتهي الحب والاهتمام، كما أنها

محاطة بالعائلة والأصدقاء القادرين على مساندتها إذا شعرت بالضغط وبمتاعب الحياة.

(٧) كما أن "كاترين" كانت تؤمن بفكرة مرضية: "لو هناك شيء رهيب وصعب ممكن يحدث للآخرين، غالبا ما سيتم ذلك لي".

(٨) مع الأخذ في الاعتبار باحتمالات النسب الاستاتيكية، وتسجيل فكرها تجاه ابنها، استطاعت "كاترين" أن تراجع بكل أمانة معتقدها المرضي، ومع مواجهتها لفكرتها بالأفكار الواقعية والموضوعية استطاعت أن تتغلب على مشاعر قلقها.

وهكذا باستخدام الـCBT تمكنا من تشخيص القلق لدى "كاترين" ومعالجته كالتالي:

(١) مراقبة النفس ← ليتمكن المريض من تحديد مشاعر قلقه.

(٢) تم تحديد العلاقة بين مشاعر القلق والأفكار المرضية.

(٣) تم تشجيع "كاترين" على وضع معتقدها كنظرية (Hypotheses)، أكثر من وضعها كوقائع موضوعية ومنطقية.

<u>مثال:</u> "هناك فرصة بسيطة جدا جدا لفقد سيطرتي على نفسي والأضرار بابني، أكثر من توقع أنني دائما متوقع مني أن أجرح وأضر ابني.

(٤) هذه النظريات يتم اختبارها بالحقيقة والواقعية.

(٥) الافتراضات وراء أفكار ومعتقدات "كاترين" صارت محددة.

"لقد أهملت ابني مرة، وبالتالي هناك فرصة كبيرة لإعادة ذلك ثانية".

(٦) مع استخدام مهارات الـCBT، تعلمت "كاترين" الثقة بنفسها والثقة في قدرتها على رعاية ابنها وبالتالي انخفضت درجات القلق وصارت أكثر هدوءاً واسترخاءاً.

الألم ، القلق والاكتئاب

Pain, Anxiety and Depression

لماذا تحدث هذه الحالات عادة سوياً؟

وكيف نتعامل معهم عند حدوثهم؟

- كل إنسان اختبر الألم لدرجة ما، لكن فى الناس الذين يعانون من الاكتئاب أو القلق، إن الألم قد يكون أكثر صعوبة فى التعامل معه. فمثلاً الذى يعانى من الاكتئاب يكون ميال لاختبار الألم لمدد أطول وبأكثر شدة وحدة عن باقى الناس.
- تشابك الألم، الاكتئاب والقلق يكون واضح وظاهر خاصة فى الألم المذمن (Chronic) وأحياناً فى بعض الآلام مثل الصداع وبعض أنواع آلام الظهر وآلام الأعصاب. فمثلاً: حوالى ثلثى (٢/٣) المرضى الذين يعانون من irritable bowel syndrome (القولون العصبى) المحولين للمتابعة لهم أعراض إحباطات نفسية ودرجات كبيرة من القلق. كما أن حوالى ٦٥% من المرضى الذين يبحثون عن المساعدة للتخلص من الاكتئاب يقروا بواحدة على الأقل من أعراض الألم (آلام فى اللثة، صداع، آلام الظهر).
- الباحثون والعلماء اكتشفوا أن العلاقة بين الألم، القلق، والاكتئاب تنتج أساساً عن عوامل نفسية أكثر من عوامل جسدية. الألم المزمن يؤدى إلى اكتئاب كما أن مرضى الاكتئاب قد يشعروا بالألام الجسدية.

- كما أن الباحثين درسوا أكثر كيف يعمل المخ (Brain) وكيف يتداخل الجهاز العصبى مع الأجزاء الأخرى فى الجسم (Nervous System) فاكتشفوا أن الألم الجسدى يشارك القلق والاكتئاب.

وأن تدخل الطبيب لعلاج الألم يفضل أن يتم فى وجود العلاج النفسى، لأنه عندما يتم تحديد وتشخيص وعلاج الألم الجسدى والنفسى معاً تكون النتيجة أكثر فعالية.

الدور المزدوج للعلاج النفسى:
Double-Duty psychotherapy

تخصصات كثيرة ومتنوعة من المعالجين النفسيين (Psychotherapies) ممكن يعالجوا بعض حالات الألم المصاحبة للاكتئاب والقلق.

(١) فمثلاً العلاج السلوكى المعرفى (CBT) ليس مجرد علاج للقلق والاكتئاب وإنما أيضا هو أفضل علاج للألم. فإن العلاج السلوكى المعرفى مبنى على أن الأفكار والمشاعر والإحساس كلها متصلة.

- المعالجون بالـ (CBT) يستخدمونه فى مساعدة المرضى تعلم مهارات التأقلم وبالتالى يستطيعوا إدارة آلامهم بدلاً من أن يصيروا ضحايا آلامهم.

(٢) كما أن هناك تدريبات الاسترخاء (Training Yoga) هناك تقنيات متنوعة قد تساعد الناس فى الاسترخاء وتهدئة الاستجابة للضغوط، مما تؤدى إلى تخفيض احتمالات الوقوع فى الألم، القلق والاكتئاب.

(٣) التمارين: **Exercises**

كثير من الأبحاث تؤكد أن الرياضة المنتظمة تحسن المزاج وتقلل من درجات القلق، وتأثيرها على تخفيف الألم إيجابى ولكن يتوقف على العوامل الصحية الأخرى.

- الدور المزدوج للأدوية: **Double-Duty Medications**

- بعض الأدوية النفسية تعمل أيضا على تخفيف الألم، وبالتالى نكتسب العلاجين النفسى والجسدى معاً بدواء واحد.
- ولكن احترسوا يجب استخدام الدواء تحت إرشاد الطبيب النفسى.
- كما أن هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون استخدام دواء للألم تحت إشراف طبى متخصص فى مجال الألم واستخدام دواء آخر للعلاج النفسى ولكن هنا يجب الحذر من تداخل وتفاعل الأدوية معاً مما يؤثر سلبياً على العلاج، ولذلك يجب اخبار كل طبيب منهما بالأدوية الأخرى حتى يكون العلاج متكامل.
- **مضادات الاكتئاب: (Antidepressants)**

هناك أنواع مختلفة من مضادات الاكتئاب تعمل على علاج الاكتئاب والقلق معاً، كما أن منها يعمل على تخفيف الألم أيضا.

كل الأدوية قد يكون لها آثار غير مرغوب فيها ولذلك يجب الحـــرص الشديد وعدم اللعب بالأدوية بدون اللجوء لمتخصص.

- تداخل العلاج النفسى والأدوية معاً Combining Psychotherapy and Drugs

مرض القلق والاكتئاب أحياناً كثيرة عند استخدام العـــلاج النفســـى والجلسات مع استخدام الأدوية يوفر أفضل علاج متكامل.

كما أن ذلك مفيد جداً فى الحالات التى تعانى من الألم بالإضافة إلى الاضطرابات النفسية.

اختبار تم على ٢٥٠ مريض يعانون من ألم مزمن فى أسفل الظهر أو فى الرقبة، كما أنهم يعانون أيضا من الاكتئاب.

مجموعة منهم تم علاجها بـــ مضادات الاكتئاب لمدة ١٢ أسبوع ثم الخضوع للعلاج السلوكى المعرفى لمدة ١٢ أسبوع، كانت النتيجة تخفيف الألم بنسبة ٣٠% وتخفيف حدة الاكتئاب بنسبة ٥٠%.

وفى خلال الـــ ١٢ شهر اختبار، أتضح أن الاكتئاب والألـــم تـــم تحديد انخفاضهما فى ٣٢ من ١٢٣ مريض أى بحوالى معدل ربع ١/٤ أى ٢٥%، بالمقارنة بـــ ١٠ من ١٢٧ تحت العلام بالأدوية فقط أى ١/١٢.

" لا يحتاج الأصحاء إلى طبيب بل المرضى لم آتى لأدعو أبراراً بل خطاه إلى التوبة "



الفصل التاسع

العلاج السلوكى المعرفى والإضطرابات الخاصة بالإدمان ، إضطرابات الطعام الذنب ، الخجل ، الغضب والعنف

Chapter 9

CBT and Specific Disorders Addictions and Eating Disorders Guilt, Shame, Anger and Hostility

محتويات الفصل التاسع :

(١) مقدمة .
(٢) الإدمان والإعتمادية : الأزمة الكامنة.
(٣) الإعتماد على المخدرات : دور العائلة.
(٤) أعراض الإدمان وإضطرابات الطعام.
(٥) ما الذى يقود للإدمان وعنصر الإعتداء.
(٦) الطريق للعلاج.
(٧) الإدمان والتفكير الاوتوماتيكيا.
(٨) متى تكون التقييمات غير فعالة.
(٩) الإدمان والمعتقدات الوسطى.
(١٠) الإدمان والمعتقدات الضمنية.
(١١) عمل التغيير .
(١٢) فهم الحلقة السلبية للذنب ، الخجل، الغضب والعنف.
(١٣) دور التفسيرات .
(١٤) تسلسل العنف .
(١٥) العنف المنزلى والاعتداء على الأطفال .
(١٦) كسر القواعد .
(١٧) التمركز على الثقة بالنفس .
(١٨) "Beck" والصورة الذاتية.

(١) مقدمة Introduction

- الإدمان وإضطرابات الطعام شائعات فى كثير من المجتمعات. وهما يعتبران أصل وجذور مشاعر الخجل، قلة الثقة بالنفس، الضعف وعدم القيمة .
- هذا السلوك المزخرف يصير مخدر حيث يقدم للشخص راحة على قدر الألم (Relief as Painful) والمعتقدات الضمنية السلبية تغوص أسفل الإدمان. ولكن هذه الراحة مؤقتة، ثم هذا الإنسان يسقط لمستوى أدنى وأسوأ مما كان عليه قبل الإدمان حيث يضاف إلى معاناته الشعور بالذنب والخجل وبالتالى صار كف الميزان أثقل بكثير مما قبل الإدمان، ولذلك هذا الإنسان يحاول الرجوع مرة أخرى للإدمان عندما الدائرة السلبية تنشط ثانياً ، والمشاعر المؤلمة تكون حادة.
- تعريف الإدمان طبقاً لـ Eugene Kennedy (1981) :

" الإستعمال المبالغ فيه لأى عقار (دواء) ، لدرجة معاكسة للعلاج المرجو منه ، وكذلك كل الباقى من الكحوليات والكافيين (فى القهوة، أقراص الرجيم ، مشروبات الكولا وهكذا ...) والتدخين فهذه كلها عقارات يمكن "إدمانها" .

- هذا التعريف يمكن إمداده ليشمل الطعام ، التدخين ، المشتريات (Shopping) ، العمل ، الجنس ، المقامرة، والخلاعة.

- وكما أكملت "Kennedy "

" مستخدمون العقار هم الذين يستعملون الأدوية بطريقة مبالغ فيها، أو فى مواقف غير ملائمة والتى تجعل أسلوب حياته مختلف. وهذه التغييرات والإختلافات تظهر عديد من الظاهر (Phenomena) تشمل الصحة الجسدية، تطور الشخصية، العلاقات الإجتماعية، إهمال المسئوليات اليومية والديون المالية .

تظهر مشكلة الإدمان لو حياة الشخص تصير أفضل فى الجودة (Quality) بدون إستخدام العقار الذى يستخدمه.

- أيضا الشخصية المدمنة غالباً تكون فى خطر تجنب الأصل (الجذر) (root) وتغيير الفواكة (Fruits) ، من خلال تبديل واحد من أنواع الإدمان إلى نوع آخر وهكذا ... وهذا قد يظهر أكثر قبولا (مثال : إدمان العمل أو التدريبات القاتلة) لكن الإثنين ينقادوا بنفس المعتقدات كالإحتياج الشديد للشعور بأنه جيد ومفيد.
- كذلك الغضب والعنف الشديد جذورهما وأصلهما الشعور بالذنب والخجل، هذه المشاعر التى تؤكد المعتقد الضمنى أن هذا الإنسان يشعر بصغر نفس وعدم القيمة. ولكن ردود فعل الغضب والعنف الشديد غالباً ما تكون بسبب إشارات سوء التفاهم وإضطرابات التفكير التى تقود الشخص إلى سوء تفسير الأحداث.

(٢) الإدمان والإعتمادية : (الأزمة الكامنة)

- ليس دائما واضح أن زميل أو صديق أو أحد افراد العائلة يعانون من الإدمان ، حيث حياتهم قد تبدو هادئة (Quite) و طبيعية (Normal) ، وتكون الازمة العميقة محجوبة (masked) بمشاكل خارجية على السطح والتي تبدو تستهلك وقت وطاقة هذا الإنسان [مثال : إنفاق مال كثير على شراء هذا الدواء (المخدر)].
- ولكن مع الوقت تظهر الدائرة المدمرة حين :

(١) الإحتياج أو الاعتمادية تخلق مشاكل أكثر .

(٢) تدليل السلوك الإدماني حيث أنه مؤقتاً مريح ويخفف من مستويات الضغط.

+ (٣) إدمان المخدرات : (قضية الأسرة)

- الإدمان يؤثر على الأسرة بأكملها، فالحياة كلها تكون مليئة بالخوف والخجل والتغيير السلبي في الظروف المحيطة (نتيجة الخسائر المادية، الثبات الإجتماعي وخسارة الأصدقاء وهكذا ...) .
- وتكون النتيجة :

(١) يحدث إنهيار في العلاقات بين أفراد العائلة.

(٢) المحبة والرعاية تفقد بسبب ضغوط وأزمات الحياة اليومية.

(٣) العائلة نفسها تصير "مدافع" حتى يترفعوا عن الحقيقة وكـذلك يستمر الإنسان فى الإدمان.

(٤) مع مرور الوقت ، إحساسهم بالغضـب ، الحـرج، الخـوف، الإنعزال ، الوحدة، عدم المساعدة، الذنب والخجل تصير أقوى وأشد.

- وعلى المرشد أن لا يفعل مثل الأهل ويخبئ ويدافع عن المخدوم بل على العكس يجب أن يشرح للمخدوم خطورة ما هو فيه حتى يتحمل مسئولية ورغبة العلاج.

+ (٤) أعراض الإدمان وإضطرابات الطعام :



(١) قد يبدو ثابت وغير مرن خاصة عندما تكـون المشـاعر مصـدر تهديد.

(٢) الروتين والجداول قد تقدم إحساس بالأمان والسيطرة.

(٣) قد يكون مثالى (Perfectionist) ويتوقع المثالية من الآخرين.

(٤) قد ينساق فى علاقات حتى يظهر مقبول ومفيد .

(٥) قد ينسحب الإنسان ويفضل أن يكون لوحده وكما يريد هو .

(٦) غالباً ما يكذب كثيراً حتى يخبيء سلوكيات الإدمان .

الأفكار الأوتوماتيكية والمعتقدات الوسطى :

(١) الآخرين يبدون أكثر ذكاءً وجاذبية وجمال وثقة عنى .

(٢) أنا أضعف من أن أغير نفسى وسلوكى بطرق إيجابية .

(٣) مشاعر من فقدان الأمل ، الضعف ، الوحدة ، والإكتئاب .

(٤) الحياة تبدو بلا معنى ومليئة بالفراغ .

(٥) الخوف من فقدان السيطرة ، أو أن يسيطر عليه من الآخرين.

المعتقدات الضمنية :

(١) أنا غير محبوب وبلا قيمة .

(٢) أنا فاشل .

(٣) متوقع أن أكون مرفوض وأحيا لوحدى فى الحياة.

ملحوظاً : **مشاعر عدم القيمة والرفض الذاتى والخجل والشعور بالذنب تكون وراء أكثر سلوكيات الإدمان .**

(٥) ما الذى يقود للإدمان وعنصر الإعتداء :

"Sidney Cohen" حدد كذا عامل (موقف) قد يؤدى للإدمان والاعتداء يشمل:

- الشخصيات كثيرة الاكتئاب وغير ناضجة، غير محددة الأهداف ... الذين يبحثون عن حل سريع وسحرى لنقاط الضعف فى شخصيتهم.
- حب استطلاع الذين لديهم إمكانيات مادية لتحمل مصاريف المخدرات.
- الناس الذين يشعرون بالملل فى حياتهم اليومية .
- الناس الطيعون (Compliant) الذين لديهم إحتياج شديد لينقادوا للمجموعة ، ويصيروا تحت ضغط شديد .
- الفنانون الذين يبحثون عن التنفيس عن طبيعة حياتهم.
- الناس الذين لديهم حاجة حقيقية أو خيالية (Need) للهروب (escape) من موقف ما .
- حوادث الصدفة فى الوقوع فى الإدمان فى سن أو ظروف معينة يصعب الرفض فيها أو الإعتراض .
- الذين ينقادون من حبيب أو من أحد أفراد العائلة .
- الناس الذين يعانون من ضغوط كثيرة جداً فى العمل أو من ظروف سلبية أخرى فى الحياة.

- الناس أصحاب الشخصيات الضعيفة وضعفاء السيطرة على ذاتهم ويحبون تجربة أى شيء (Try anything) . لأن لديهم إعتبارات وأهداف قليلة جداً فى الحياة .
- الذين سبقوا وتعرضوا للإغتصاب والاعتداء عليهم ويبحثون عن الراحة والهدوء.
- الذين يحاولون ويبحثون عن وسائل للصبر أو أنواع مختلفة من المساندات الدينية (الروحية).

+ (٦) الطريق للعلاج :

(١) الأهداف قصيرة المدى : وهى تشمل :

- مساعدة المخدوم فى قبول مسئوليات أكثر لأختباراته وأفعاله.
- العمل على الوصول للثبات الذهنى الأفضل .

(٢) الأهداف طويلة المدى : وهى تشمل :

- تحديد المصادر (الداخلية والخارجية) التى قد تقود لحياة صحية أفضل وذات معنى وهدف .
- العمل معاً مع المخدوم على حماية المصادر الأساسية فيه .

- وهذا ما يؤدى إلى تكوين "هاوية" (Identity) جديدة ذات مصدقية ومعنى وقيمة .



الإدمان ذو أصل إجتماعى (Social) عادة أسهل بكثير فى التعامل معه والإمتناع عنه عن الإدمان ذو أصل مشاعرى (Emotional) .

مثال : (المخدوم الذى يصرف ليزيد الثقة بنفسه بالمقارنة بالمخدوم الذى يشرب لإخفاء مشاعره المؤلمة من الخجل وعدم القيمة) .

لذلك من المفيد جداً ومن المساعد جداً سؤال المخدوم:

" كيف تشعر فى ذلك الوقت ؟"

" كيف تشعر عند بداية الشرب ؟ "

" كيف تشعر عند أكلك للشيكولاتة ؟"

فهذا هام جداً حيث قد يكون هناك إستجابة مشروطة (Conditioned Response) لبعض المنبهات (Stimulus) (مثل : غير محبوب ، غير مرغوب فيه، ضعف أو عدم المساعدة) فعندما يشعر بذلك فإن المخدوم أوتوماتيكياً يبحث عن الراحة عن طريق سلوكيات الإدمان.

مثال : الفتاة التى تشعر بانها قبيحة الشكل ... فعندما يبدأ هذا الإحساس، تبدأ فوراً بأكل شيكولاتة ثم الثانية ثم الثالثة وهكذا ...) .

+ (٧) **سؤال هام جداً** :

استشارة سريعة :

السؤال الأول :

هل من الأفضل الإمتناع عن التدخين مرة واحدة أم بالتدريج ؟

السؤال : حاولت الإمتناع عن التدخين ٣ مرات ، نصحنى صديق بأن أمتنع بالتدريج عن التدخين ، فيا ترى أى طريقة أفضل ؟

الإجابة : أن وجهة النظر التقليدية القديمة ترى أن قضاء يوم هادئ بدون تدخين سيساعد على فرصة نمو عادة الإمتناع عن التدخين.

ولكن وجهة النظر الحديثة إستخلصت أن التدرج يكون أكثر فعالية ويساعد المدخن أكثر فى الامتناع بحق عن التدخين.

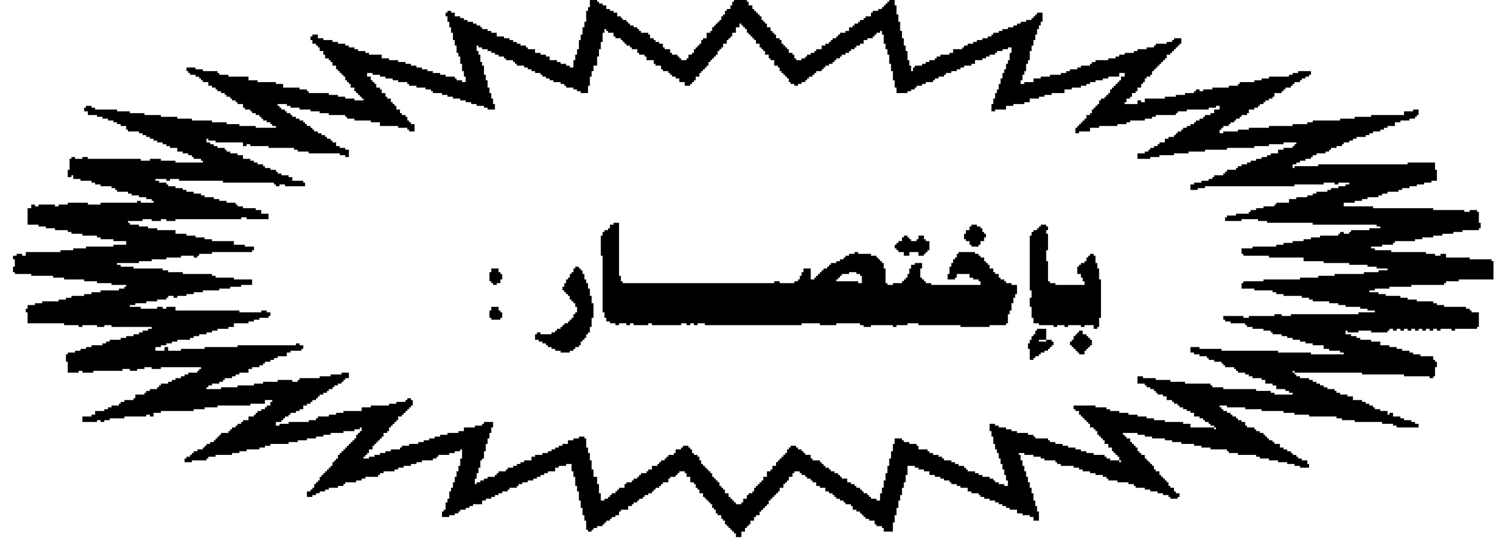
- هناك بحث بجامعة هارفرد بأمريكا ، تم عمله على ٣,٧٦٠ مشترك، لمقارنة نتائج الإمتناع عن التدخين بالطريقتين (١) مرة واحدة، (٢) بالتدرج ، فسواء تم إستخدام نيكوتين (Nicotine) ، علاجات بديلة، وسواء حاولوا الإمتناع بطريقتهم الخاصة أو بالإشتراك فى مجموعات مساندة .

- أكد التحليل أن الحقيقة المرة والحزينة هي أنك لست وحدك ، فمعظم المدخنين لا يستطيعوا الامتناع عن التدخين من المحاولة الأولى.
- كما أن ٢٠٢ من ١٩٧٩ مدخن (١٠,٢%) الذين امتنعوا عن التدخين بالتدريج ، يظلوا ستة أشهر لاحقة بدون تدخين بالمقارنة بـــ ١٩٢ من ١٧٨١ مدخن (١٠,٧٠) من أمتنعوا عن التدخين مرة واحدة.
- المدخنون الذين يريدون الإمتناع عن التدخين لديهم إختيارات أخرى.
- هناك أبحاث تنصح بدمج طريقتين معاً مثــل : إســتخدام مســاندة مجموعة مثله مع علاج بــديل للنيكــوتين بعــض الادويــة مثــل (Varenicline) ولكن يجب تحت إشراف طبى.
- مهما تفعل ، فالنصيحة هى أن تستمر فى محاولاتك، لأن مــدخنين كثيرون إختبروا عدة محاولات سلبية قبل وصولهم للنجاح والتخلص نهائياً من التدخين.

(كلية طب / جامعة هارفرد – بوسطن – أمريكا)

الجدول التالى يشابه ما أخترعه "Beck" :

التاريخ	الحدث /الموقف/ النشط	المشاعر (٠- ١٠٠%)	ا فكار ا وتوماتيكية (٠-١٠٠%)	ردود ا فعال البديلة (٠-١٠٠%	التأثير ا فكار الاوتوماتيكية (٠-١٠٠%)



(١) يطلب من المخدوم تسجيل المواقف عندما يختبر مشاعر سلبية .

(٢) كما يطلب منه تسجيل ما الذى يحدث فى ذلك الوقت مــع الأفكـــار والتصورات المصاحبة.

(٣) معاً ذلك يبنى البيانات لحل المشاكل (Problem – Solving) .

(٤) ثم يطلب منه إقتراح شرح بدائل أخرى لمواجهة الأفكار والمعتقدات القديمة.

(٥) "Beck" لا يؤمن بأن من الضرورى أن تكون الأفكار والمعتقــدات خاطئة أو غير منطقية ، بينما يركز على كشف التفسيرات خاصـــة المكونة عندما تكون المشاعر قوية جــداً "Very Strong" ، فهــو ينصح بأن هذا من الممكن أن يكون المسئول عن المشاعر المحبطة للمخدوم .

(٦) وطريقة القصد والنية (Intention) خلــف الــدخول فــى النــزاع (Intervention) هو تشجيع المخدوم فى إختبار تفسيراته .

(٧) المخدوم مطالب بتســجيل الحــدث الــذى يثبــت صـــحة أفكـــاره الأوتوماتيكية.

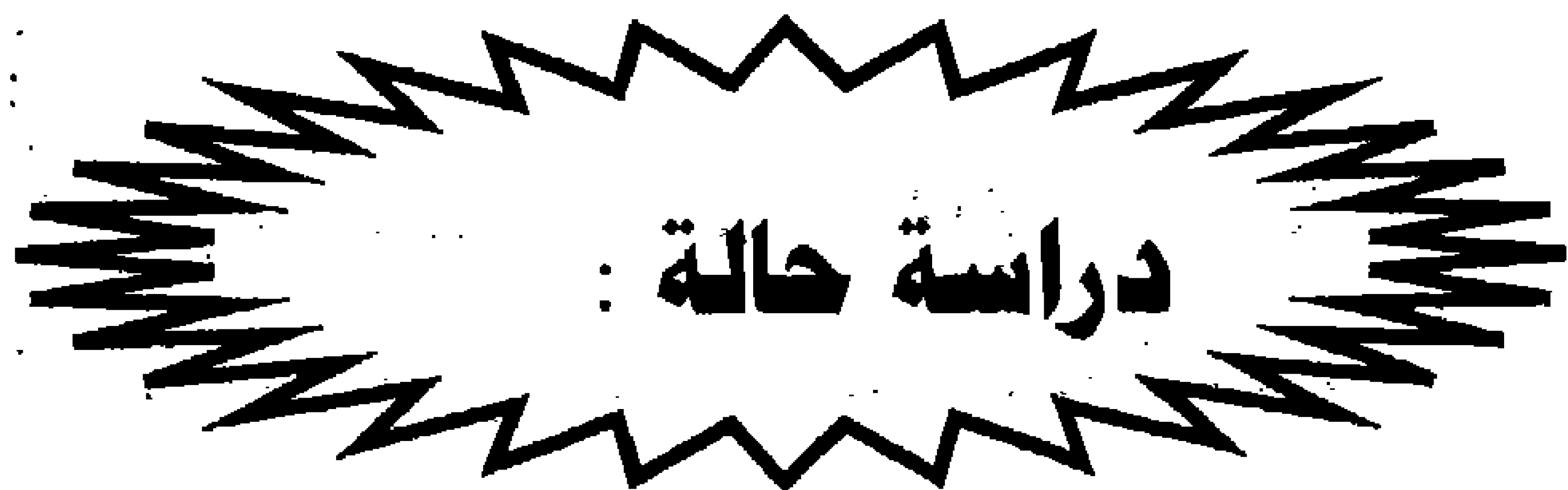
(٨) ثم مطالب بتسجيل أى حدث عكسى لهــذه الأفكـــار الأوتوماتيكيـــة السلبية. (بمعنى رؤية الحدث بطرق مختلفة).

(٩) على هذا الأساس ، يطلب من المخدوم أن يفكر خلال الإيحــاءات، فالشرح البديل قد يكون هو الحقيقة .

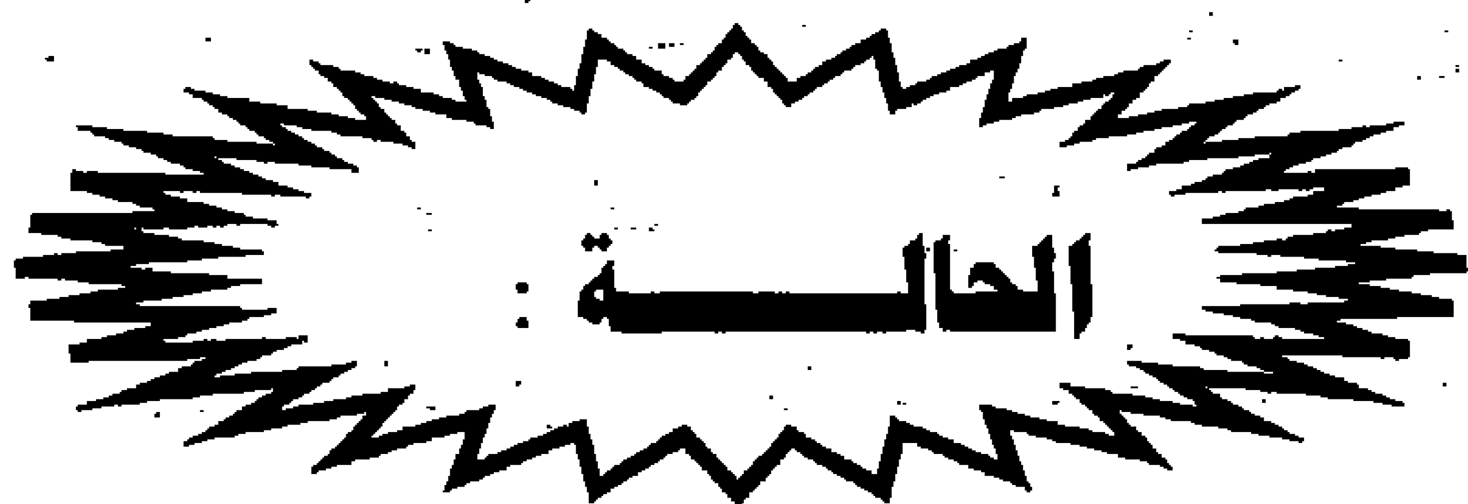
(١٠) أخر خطوة هو الرؤية بموضوعية أى وجهة نظر هى الأكثر واقعية، وهكذا تصير حقيقية.

(١١) فى ضوء الخطوة السابقة ، على المخدوم أن يقترح أفضل طريق فى ذلك الوقت.

- أثناء تحليل الــ (DRDI) ، يبحث المرشد فــى إكتشــاف الأخطــاء الشائعة فى التفكير لــ (Beck) .



- **فى الحالة التالية يستخدم المرشد (التســاؤلات) ليقــيم الأفكــار الأوتوماتيكية للمخدوم:**



تعانى " مريم " من (Bulimia) أن إضطرابات فى الطعام ، فهــى ميالة للأكل بفجع عندما تشعر بالحزن، عــدم الحــب ، صــغر الــنفس والدونية.. فى هذه الجلسة الإرشادية تعيد "مريم" صياغة القصة (التجربة)

الأخيرة عندما فعلت ذلك كرد فعل لمكالمة تليفونية من والدتها مما أدى إلى إعتقاد "مريم" أن والدتها لا تحبها نهائياً على عكس شعورها تجاه أختها الأصغر .

للمخدوم:



معنى (Bulimia Nervosa) = إضطراب فى الطعام تجعل الشخص يأكل كميات مبالغ فيها من الطعام (فجع) ثم يقوم بترجيع الطعام حتى لا يكتسب زيادة وزن (Vomitting) .

المرشد : (يلخص هذا الجزء من الجلسة)
إذا بمجرد أن أغلقتِ سماعة التليفون ، إتجهت مباشرة على الثلاجة وبدأت تأكلى كميات كبيرة من الشيكولاتة، وأثناء ذلك فكرتِ : "ماما لا تحبنى ولا تهتم بى ولا بحياتى... فهى فقط تهتم بأختى...".
وهل ذلك ما جعلك تشعرين بالحزن؟

مريم : نعم

المرشد : فى مقياس من ٠ إلى ١٠٠ ، إلى أى مدى كنت تعتقدين بهذه الفكرة فى ذلك الوقت؟

مريم : كثير جداً ... ٩٥% .

المرشد : وكنتيجة لذلك ما مدى شعورك بالحزن ..؟ أيضا بنسبة ٠ إلى ١٠٠؟

مريم : شعرت بالفظاعة ... أستطيع قول ٩٨% .

المرشد : هل تتذكرين عندما تحدثنا حول الأفكار الأوتوماتيكية وأن جزء منها حقيقي بينما البعض الآخر غير حقيقي*؟ ... حيث هذه الأفكار تعتمد غالباً على جوهر (لب) الحقيقة ... ولكن لا تمثل كل القصة، مما يؤدى إلى إضطراب التفكير.

مريم : نعم ، لقد تحدثنا حول ذلك الأسبوع الماضي .

المرشد : من المفيد ، إختبار ومراجعة الأفكار الناتجة من مكالمة والدتك، ... وذلك لنرى كم هي دقيقة ؟ ثم نستطيع تقييم إذا كان رد فعلك مبني على حقيقة موضوعية (Objective Reality) أم لا ؟

مريم : أنا سعيدة بهذه الطريقة .

المرشد : هيا نبدأ بالتفكير حول الحدث نفسه ... ما الذى حدث يؤكد أن والدتك لا تحبك بينما تحب أختك؟

مريم : هيا نبدأ ... أولاً لم تتصل بى لمدة ٦ أسابيع متصلة .. وكنت حاولت الإتصال عدة مرات أثناء هذه الفترة ... ولذلك عندما قامت أخيراً بالإتصال كنت شعرت بالغضب الشديد والحزن .. لأنني إعتقدت أنها لا تبالي بي.

المرشد : هل هناك أى شىء آخر ؟

مريم : نعم ، أثناء المكالمة ، فالجزء الأكبر منها، كان الحديث عن أختى ومشاكلها وحياتها ثم فى آخر المكالمة وجهت أمى الأسئلة عن أحوالى فى التنظيف والبيت .. بينما إهتماماتى مختلفة تماماً.

المرشد : تمام ... وهل هناك أى شىء آخر ؟

مريم : لا ... لا أعتقد ...

المرشد : جيد .. هيا نرى الحدث من الجهة الأخرى ... الآن .. هل هناك أى حدث يوضح أن والدتك تحبك وتهتم بك.

مريم : طبعاً ، فهى أمى وأتوقع أنها تحبنى .. حتى لو مكالمتها مختصرة وعلى القدر ... لكن لأكون أمينة فهى لا تكلم أحد عادة ... بإستثناء أنا وأختى .. كما أننى لا أعتقد أنها تكلم أختى كثيراً أيضاً .. إذاً أستطيع الشعور بالتميز عن باقى الناس.

المرشد : إذا والدتك لم تكلمك لمدة ٦ أسابيع ... والتى تبدو مدة طويلة بالنسبة لك ... كما أنك ذكرت أن والدتك لا تتصل بأحد آخر ... وبالتالى من هذه الجهة فهو ليس أمر شخصى.

مريم : يبدو جنوناً أليس كذلك ؟ ولكن نعم ، عندما نرى الموضوع من هذه الجهة نجد صورة مختلفة للأمر .

المرشد : والآن كيف تشعرين عندما تفكرين كالتالى : " ماما لا تحبنى ولا تهتم بى".

مريم : أشعر بالحزن والفراغ ... وهذا ما يسبب زيادة الحاجز والمسافة بينى وبين ماما كرد فعل منى.

المرشد : وما الذى يفيد فى تغيير تفكيرك ؟

مريم : أعتقد أن هناك أمل كبير فى الشعور بتحسن .

المرشد : لقد ذكرت أن فكرتك الأوتوماتيكية سببت رد فعلك بزيادة الحاجز بينكما ... ما الذى تعنيه بالضبط بذلك؟

مريم : أعتقد أحياناً أنه لا فائدة من المجهود .. هل تعلم .. أحتاج حب أمى .. أتمنى أنها تستطيع ذلك .. ولكن فى نفس الوقت معرفتى أنها لا تهتم حقاً ... يخلق بداخلى آلام عميقة.

المرشد : لقد ذكرت : " أحتاج حب أمى .. لكن معرفتى أنها لا تهتم حقاً .. يخلق بداخلى آلام عميقة" ... ولكن منذ دقيقة ذكرتِ أنه على الرغم من أن إستجابة والدتك ليست كما تريدين أنت أن تقوم به ... وأنها تتعامل معك بطريقة مختلفة عما تفعل مع الآخرين ؟ إذاً إحتمال هى تحبك بطريقتها الخاصة ... حتى ولو كان ذلك غير ما تريديه أو تتمنيه ؟

مريم : حقيقى ... هناك شيء ما فى ذلك .

المرشد : ثم بالرجوع لزيادة الحاجز بينكما .. ما الذى تقصديه بذلك؟

مريم : أعتقد أننى قررت لن أتصل بها ثانياً.. كما سأخرجها من حياتى.

المرشد : إذاً فى ذهنك أنك كنت تفعلى كما لو (as if) الفكرة الأصلية كانت حقيقية؟

مريم : أعتقد ذلك ...

المرشد : والآن بعدما قيمنا هذه الفكرة ... أعتقد أيضا قد توافقى أن رد فعلك هو غير مناسب؟ .. كيف ستعملى بطريقة مختلفة؟

مريم : أعتقد أنه طلما فكرتى لم تكن حقيقية إذاً أن أزيد الفجوة والحاجز يعتبر جنون وخطأ كبير ... إذا ماذا أفعل ليكون أكثر ملائمة؟ ... خاصة أنه أمر غير شخصى... فلو واجهت تفكيرى سأشعر بتحسن كبير ولن أقع فريسة إضطراب الطعام أيضاً.

المرشد : كيف تشعرين الآن حول والدتك ... بنسبة ٠ – ١٠٠%.

مريم : أفضل قليلاً ... وأقل عدوانية .. فنسبة مشاعرى الآن ٥٠%.



كما وضحنا سابقاً ، تعليم المخدوم كيف يقيم أفكاره الاوتوماتيكية هى مهارة تأخذ وقت وتطبيق عملى ... وعلى الرغم من وجود مخدومين سريعى التعلم والتغيير ... لكن هناك آخرون يجدونه أكثر صعوبة ويحتاجون للتشجيع والمساندة والتأييد من المرشد.

+ (٩) متى تكون التقييمات غير فعالة :

- أحياناً يستمر المخدوم فى ردود فعله العاطفية للإستجابة للأفكار المرضية، وهذا غالباً حقيقة مع الإدمان المزروع حيث العادات تبدو صعبة جداً لمحاربتها.
- "Beck": يقدم عدة أسباب ممكنة لذلك :

(١) هناك أفكار أوتوماتيكية أخرى متمركزة أكثر ، وهى حالياً غير محددة.

(٢) تقييم الأفكار الاتوماتيكية مصطنع من وجهة نظر المخدوم.

(٣) الأفكار الأوتوماتيكية هى أيضاً المعتقد الضمنى .

(٤) المخدوم يخفض التقييم .

+ (١٠) الإدمان والمعتقدات الوسطى :

- أدوات تعديل وتغيير المعتقدات الوسطى للمخدوم تشمل :
  (١) تعليم المخدوم حول المعتقدات.
  (٢) إعادة هيكلة التصرفات والقواعد والإفتراضات.
  (٣) وزن وتقييم مزايا وعيوب حمل معتقد كهذا.
  (٤) إعادة هيكلة المعتقدات.
  (٥) إستخدام الـ DAS .
  (٦) إستخدام الأسئلة السقراطية.
  (٧) إستخدام الـ DAT .
  (٨) إستخدام لعب الأدوار .
  (٩) إستخدام الآخرين كنماذج ومراجع.
  (١٠) إستخدام التجارب السلوكية.

ملحوظة :

- ومن المفيد جداً مراجعة المادة المشروحة فى الفصل الثالث .

+ مواجهة الإفتراضات :

- عند إستخدام تكنيك أسلوب التصرف غير المفيد (DAS) هناك ٩ عوامل يجب أخذها فى الإعتبار عند التحليل وهى :

(١) التعرض للهجوم.
(٢) التأييد .
(٣) المثالية .
(٤) الإحتياج لإسعاد الآخرين .
(٥) الإلزام .
(٦) إحتياج الضغط على الآخرين .
(٧) تجنب الضعف .
(٨) التحكم فى المشاعر .
(٩) عدم التأييد .

(برجاء الرجوع للفصل الرابع لرؤية التفاصيل)

+ (١١) الإدمان والمعتقدات الضمنية:

- المعتقدات الضمنية هى شاملة ، ثابتة ومطلقة على الرغم من أنها مخزونة فى العمق إلا أنها تنشط بالضغط والإحباط.

- التكنيكات التالية هى المفيدة فى تحديد وتقييم وتعديل المعتقدات الضمنية:
  (١) جدول تغيير المعتقد .
  (٢) تكنيك (Big 1 , Little 1) .
  (٣) إستخدام التناقضات القصوى.
  (٤) إستخدام الإختبارات التاريخية .
  (٥) تعليم حل المشاكل .
  (٦) تعليم اتخاذ القرارات .
  (٧) التجارب السلوكية.
  (٨) عمل المقارنات الذاتية.

برجاء الرجوع للفصلين الخامس والسادس لمراجعة الشرح التفصيلى لهذه التكنيكات.

+ (١٢) عمل التغيير :

- الإدمان له نماذج معتادة من التفكير ، المشاعر وردود الأفعال.
- ولذلك يجب :
  (١) هيا نبدأ .
  (٢) تصميم خطه.

هما أساسين لقطع وفك الدائرة المدمرة ويبدأ المخدوم فـى طريـق التغيير.

- واستكمال قائمة الأهداف وملخص قائمة المخدوم قد يكون من المفيد جداً استخدامها .
- وذلك كما يتضح فيما يلى :

(١) قائمة أهداف المخدوم :

(١) وقف الشعور بالقلق لهذه الدرجـة أو عـدم المسـاعدة أو فقـد السيطرة.

(٢) بداية التركيز على تدريبات الإسترخاء.

(٣) وضع خطة الأولويات فى الدراسة ، العمل والأنشطة العامة.

(٤) عمل (DRDT) لتحديد الأوقات والأنشطة المصاحبة للمشـاعر السلبية (القلق، عدم المساعدة وفقد السيطرة) .

(٥) تقييم ، مواجهة وتغيير الأفكار المرضية والمبالغ فيها .

(٢) ملخص قائمة المخدوم فى حل المشاكل :

- إسم المخدوم :
- التاريخ : ٢٠٠٨/٣/١٦
- المشكلة الحالية : إدمان الكحوليات .
- الأفكار الأوتوماتيكية : حياتى فراغ ، لا يوجد شىء مفيد لأحيا له .
- المعتقدات الضمنية : أنا فاشلة وغير محبوبة .

- المعنى وراء الأفكار والمعتقدات المرضية :

لن أهم أحد إلى الأبد ، أو أعمل تغيير فى العالم ، إذاً يجب أن أموت.

- الاستجابة المنطقية المتناقضة للأفكار والمعتقدات المرضية :

زوجى يبدو أنه يحبنى ، يكون سعيداً بقضاء وقت فراغه معى (Free Time) ، وكان دائماً مخلص لى ، لو تكلمت بموضوعية يجب قول أن ذلك يعنى أنه يحبنى ويهتم بى.

على الرغم من أن أبنى مثل أى " بيبى" يحتاجنى ... وغالباً أهتم بـــه على قدر الإمكان ... فلست فاشلة بالكامل .

- **الحلول الكامنة :**

القيام من النوم فى الثامنة صباحاً.

عدم ترك الكحول فى المنزل.

عدم إستعمال الكحول عندما أكون لوحدى .

عمل جدول للأنشطة .

الذهاب للمشى مع أبنى البيبى كل يوم

الخروج أو الإتصال بصديقة كل يوم

دراسة أو قراءة كتب

الدخول فى خدمة الكنيسة .

+ (١٣) فهم الدائرة السلبية للخجل ، الذنب ، الغضب والعدوانية:

أنا – الأنا – شخصى – دور التفكير المتمركز حول الذات

من الواضح أنه بالعمل مع الأطفال أو الصغار أننا بطبعنا نشك فى الأشخاص اللذين لا نعرفهم . وعند البحث عن رقم واحد فأن لذلك قيمة واضحة للبقاء : فأن الأخطاء قد تكون مكلفة وتهدد الحياة فنحن نميل على تفسير الأحداث والخبرات من وجهة نظر متحيزة ومدافعه وأيضا التيقظ والتنبه إلى العلامات أو المفاتيح العميقة والتى تنذر الشخص بوجود أى أضرار أو مخاطر كامنة . ونفس ذلك المبدأ ينطبق عند تقييم المخاطر الاجتماعية حيث أن ذلك قد يدمر تقييمنا للذات ونُصابَ بجراح نفسية.

فنحن أعتدنا على تفسير العلامات والرموز وتقييم المعانى والوصول للاستنتاج القائم على قوانين وقواعد وهذا يساعد الشخص على التوظيف الملائم فى عالم عدوانى ومرتبك .

وفى بعض الأحيان تتوقف تلك العملية ويقوم التفكير المتمركز حول الذات بتشتيت المدركات والمعتقدات.

وهذا قد يؤدى إلى سوء التفسير وسوء الفهم والصراع والشعور بالإحباط .

أن صفات التفكير المتمركز حول الذات هى كالآتى :

١ - **أن الفرد دائما " تحت الحراسة" – فهو يراقب بعناية شديدة الآخرين للقيام بعمل أحكام سلبية عليهم ومحاولة التحقير من شأنهم والإهانات وإثارة الغضب وإشارة لعدم الوصول للكفاءة.**

على سبيل المثال ، فان أبنه عدوانية قامت بتفسير مكالمة تليفونية من والدتها على أنها توبخها وتعنفها لأنها لم تتصل بها أولا . وفى الواقع فان الأم كانت تفتقر لصحبة أبنتها وببساطة شديدة كانت الأم تريد سماع صوت أبنتها وعمل أتصال بينهما مرة أخرى.

٢ - **أن المواقف التى بها تهديد أو ضغط تبرز مدى تغير الفرد للتمركز حول الذات:**

على سبيل المثال ، فأن المرأة الخجولة النافرة من الناس تشعر بالغضب الشديد من زوجها لأنه خرج وتركها ليحضر حفل الكرسيماس السنوى للشركة . إلا أنه قام بتعريف زوجته للعديد من الأصدقاء والزملاء وقام بالتحدث فقط مع فريق العمل فى إدارته .

٣ - **ويعزو الأشخاص المعانى والدوافع السلبية إلى أهمية العوامل الخارجية :**

على سبيل المثال : الوالدين المتمركزين حول أنفسهم قد يرون أن الطفل سلوكه سيئ وأنه لا يطيع الأوامر عن عمد ولا يمكن السيطرة

عليه . وفي الحقيقة فأن الطفل يشعر بالجوع والملل ولكن ذلك التفسير تم تجاهله تماماً.

٤ - يرون أنفسهم على أنهم " اللاعب القائد " فى كل موقف :

على سبيل المثال قد يشعر الموظف بالتجاهل والإهمال ولكن فى الحقيقة فأن ذلك العمل تم تقييمه والاعتراف بإنجازه للأعمال ولكن الضغوط ومتطلبات تنفيذ أعمال المكتب المزدحم يشد انتباه ووقت رئيسه فى العمل .

٥ - أن الأشخاص المتمركزين حول أنفسهم دائما يكونوا مسيطرين على الآخرين ويحاولون أجبار الآخرين أن يلعبوا بقوانينهم الداخلية الخاصة . وتكون قوانين مطلقة وجامدة وتعسفية .

وتأخذ شكل : " يجب أن تفعل " " لا يجب أن تفعل ".

على سبيل المثال ، قد يتمسك الزوج بمعتقداته الجامدة (الصامتة) مثال: " لابد أن تقوم زوجتى دائما بأعداد وجبة الطعام والانتهاء منها بمجرد دخولى من باب الشقة ليلا". ولذلك يصدر منه غضب غير عاقل عندما تنتهك الزوجة ذلك القانون التعسفي.

٦ - الأشخاص المتمركزين حول أنفسهم لديهم تحيز سلبى . أى أنهم يعزون المعانى السلبية بوجه عام إلى السلوك المحايد أو الغامض: ثم يقومون بوضعها فى شكل عدوانى متعمد ونية سيئة

وهذا يجعل الشخص المحرج يشعر ويرى الشخص الآخر أنه عدوه.

على سبيل المثال عندما أصطدمت يده بالمائدة وسكب مشروبه على قميص جاره فقام جاره وأنفجر فيه غاضبا وأتهمه أنه يحاول أن يبدأ مشاجرة معه .

أنشطة للتدريب :

١ - أقترح أمثلة خاصة بك للتميز الذاتي.

٢ - قدم أمثلة مجردة من خبراتك الخاصة التي تعرض التفكير المتمركز حول الذات أو في حياة آخرين .

٣ - ما هو الشيء الذي تقترحه ليكون تفسيرك أكثر دقة للأوضاع السابق شرحها؟

٤ - كيف يتداخل التحيز الذاتي مع العلاقة ؟

(١٤) تسلسل العدوانية :

إذا أفترضنا أن الغضب هو رد الفعل المبدئي لأي موقف محرج إلا أن الدراسات تكشف أن رد فعلنا المبدئي بالفعل هو الشعور بالإحباط .

على سبيل المثال : شجع "بيك" المرضى على التركيز على مشاعرهم التي تأتي بعد التعرض لموقف سيء . واكتشف "Beck"

الرابط بين الشعور بالإحباط والغضب وهو "الإحساس بالنقص" وبذلك يكون رد الفعل الداخلى هو الهجوم المضاد.

وتتمثل كالآتى :

موقف سيىء ←—— شعور بالإحباط والألم ←—— الإحساس بارتكاب خطأ فى حقك ←—— الغضب ←—— الهجوم المضاد .

مثل الألم الجسدى فأن المعاناة النفسية قد تساعد على تحقيق غرض مفيد ، فهو ينبهنا إلى المشاكل والمخاطر التى توجد فى علاقتنا . وهذا يشجعنا على حماية أنفسنا ضد :

١ - الخيانة والخسارة (على وجه الخصوص فقدان احترام الذات).

٢ - التلاعب والسيطرة.

٣ - أستغلالك والتحكم فيك .

(١٥) الأهانة والشعور بالنقص :

قام "بيك" بتوضيح مجموعة من المواقف المحرجة التى يراها الضحية أنها مواقف تهدده وغير منصفة له وهذا يسمح لنا بأن نرى الشخص المعتدى علينا أنه شخص شرير وذلك عن طريق الجرح والتقليل من الذات بوسائل متعددة وقد تكون أنواع الهجوم أما بدنى أو لفظى أو شعورى أو نفسى. وقد تكون مباشرة أو غير مباشرة.

على سبيل المثال :

ذكرت تامارا لوالدها أن والدتها (زوجته السابقة) سوف تتزوج مرة أخرى . ونجد أباها أجتاحته ثورة عارمة متهما تامارا بالوقوف دائما فى صف والدتها ضده ومحاولتها المتعمدة لكى يشعر بالنقص والفشل .

من خلال نموذج ABC يمكن شرحها كالآتى :

A – الأحداث المنشطة :

قالت تامارا لوالدها أن زوجته السابقة سوف تتزوج مرة أخرى.

B – المعتقدات :

– التفسيرات :

أ – لقد وجدت شخصاً آخر تحبه أكثر منى .

ب– أنه أفضل منى – بالفعل أنا بدون أى قيمة .

ج – وربما تفضله أبنتى أيضا علىَّ وتقارنى به مقارنة سلبية.

د– " أننى لا أشعر بأنى محبوب أو ذو قيمة أو شخص خاص جداً لأى شخص فى هذا العالم".

هـ– " أنا استحق أن أكون مرفوضا من الناس " .

و – " سوف أظل دائما غير محبوبا ووحيداً ".

– التقييم :

– أنه شعور مؤسف أن تكون مرفوضا من الأشخاص اللذين تحبهم".

– " أنا لا أستطيع أحتمال الآلام".

- " أنا لا أستطيع أن أحتمل مشاعر الشعور بالفراغ وأن أكون بدون قيمة والشعور بالوحدة؟.

(C) الآثار المترتبة على ذلك :

- أثار نفسية (سيكوماتيك – عقلى – جسمى):

+ ضربات القلب السريعة – الأندفاع فى الثورة والغضب .

المشاعر الخفية بالرفض والقلق وعدم تقييم الذات والإحساس الدائم بالنقص .

"BECK" والإحساس بالنقص :

لقد وصف "بيك" الإحساس بالنقص من خلال (٨) فئات وهم :

١ – تقييد الحرية : حيث يشعر الضحية بأنه :

أ – مقيد .

ب – مسيطر عليه .

ج – تدخل الأشخاص فى حياته .

د – مستغل من الآخرين .

هـ – يتلاعب به الآخرين .

٢ – تقييد التوظيف : حيث يشعر الضحية بأنه :

أ – عاجز .

ب – عدم القدرة على الحركة .

ج – مخدوع .

د – ضعيف .

هـ – واقع فى فخ .

٣ – قلة الموارد : حيث يشعر الضحية بأنه :

- تم الاحتيال عليه .
- تم سرقته وسلبه .
- تم خداعه .
- منزوع الملكية .
- محروم من حقوقه السياسية .

٤ – تقييد على العلاقات : حيث يشعر الضحية بالآتى :

- يتم استبعاده .
- يتم رفضه .
- مهجور .
- منعزل عن الناس .
- إبعاده عن مكانه .

٥ – التقليل من الاحترام النفسي : حيث يشعر الضحية بالآتى :

- عدم الاحترام .
- الاحتقار .
- الإهانة .
- الانهزامية .
- الاستخفاف به .

٦ – التقليل من الفاعلية : عندما يشعر الضحية بالآتى :

- التضليل .
- الفشل والإحباط .
- الاعتراض عليه .
- التقليل من شأنه .
- العزل .

٧ – التقليل من الأمان : حيث يشعر الضحية :

- التهديد والوعيد .
- التعريض للمخاطر .
- فضح أمره .
- الخيانة .
- الشعور بالتهديد .

٨ – منهار جسدياً : حيث يشعر الضحية :

- بالإهانة .
- بالهجوم .
- بالإصابة بجروح .
- بالضرب .
- بالحبس .

تدريب على النشاط :

لمدة الستة سنوات الماضية كان "هادى" نشطا جداً فى النادى المحلى ويمكن الأعتماد عليه – فهو ذلك النوع من الرجال المتواجد دائما ليساعدك فى أعمالك الواجب القيام بها.

وهو يقوم أيضا بأعمال الإدارة اليومية .

وعلى هذا فعندما أكتشف "هادى" أن اسمه ليس موجوداً فى قائمة المسئولين المرشحين لإدارة النادى أصابة غضبا شديداً وتوقف عن المجيىء إلى النادى .

١ – أقرأ فئات التقليل من الذات التى كتبها "بيك" .

٢ – أختر فئات أو ثلاثة فئات يمكن أن تنطبق على "هادى" .

٣ – صف رد فعل هادى وأفكاره ومشاعره من خلال فئات التقليل تلك.

الأشياء الواجب القيام بها وتلك التى لا يجب القيام بها :

نحن جميعا لدينا قائمة بالتوقعات والمتطلبات والمعايير والقوانين عما يجب أن تسير عليه حياتنا وهذا يقدم لنا إطار لتوجيه خبراتنا وللقيام بالتخطيط والتنبؤ وترتيب عالمنا.

إن كسر تلك القوانين يعتبر تهديد لحياتنا فنحن نشعر بالاغتراب وأننا لا نستطيع التحكم فى الأمور . وهذا قد يسرع بنا نحو البدء فى هجوم مضاد قوى وذلك فى محاولة للشعور بالقوى بدلا من الشعور بالانهزامية والضعف.

إلا أنه غالبا ما تكون المشاعر القديمة هى الدافع وراء ذلك السلوك. وبذلك يتم فقدان الموضوعية ويتم تشكيل الحياة دون أسس جوهرية فيصبح الشخص المذنب فى حالة سيئة ويضمر خبثاً وكيداً ويصبح سلوكه بدون عذر أى لا يمكن تبريره .

فنحن دائما لا ندرك قوانينا الداخلية إلى أن تنكسر وتكون ردود أفعالنا بصورة عاطفية . بالإضافة لذلك فأن الاهانات المكبوتة تتراكم ببطء ثم تنفجر بصورة غير متوقعة فى شكل أعمال عنف وأعمال عدوانية .

التدريب :

١ – حاول أن تجد مكانا هادئاً لا يزعجك فيه أحد .

٢ - خذ بعض الوقت لكى تسترجع جميع المناسبات التى شعرت من خلالها بمشاعر قوية سلبية أو تتصل بشعورك بالنقص وشعرت خلالها بالإحراج.

٣ - سجل كلا من مشاعرك والأحداث التى جرت فى مذكرتك . وإذا سمح الأمر يمكنك أن تدون أيضا الأفكار التى نتجت عن أو المصاحبة لتلك التجربة السلبية [قد يساعدك أن تكمل (DRDT)].

٤ - ما هى القوانين الداخلية (يجب أن تتم - لا يجب أن تتم) التى تم أنتهاكها ؟ (قد ترجع إلى DAS الخاصة بـ "Beck").

٥ - هل كانت أحكامك وردود أفعالك عقلية ومعقولة ولها تبريرها؟

٦ - ما الذى تعلمته عن نفسك عندما تنتهى من ذلك التدريب ؟

+ قصة " رانيا " :

" رانيا " بنت جميلة شكلاً وموضوعاً ، مصرية ولدت بأمريكا وعاشت هناك حتى المرحلة الثانوية ، ثم والدها فجأة أحضرها إلى مصر ... يا ترى ما السبب الذى يجعل الأب يقرر قرار مصيرى كهذا بعد طول هذه السنين ؟ للأسف الشديد لقد اكتشف أنها صارت مدمنة "هيروين" وأن لها صديق بأمريكا هو الذى علمها الإدمان... ولكن الأهم والأعمق من ذلك هو لماذا استجابت رانيا للإدمان ... ببساطة يا أحبائى هى كانت تعانى من فقر فى صورتها الذاتية ... حيث كانت أمها تعاملها معاملة شديدة وقاسية جداً بالمقارنة بأخوها الأصغر فهى كانت تفرق فى المعاملة

بينهما لمجرد أن "رانيا" بنت وهذا سبب كافي ومبرر مناسب لـلأم لهـذه المعاملة ... وما زاد المشكلة تعقيداً أن هذه المعاملة التى تعانى منها رانيا كانت فى أمريكا حيث كانت ترى الفرق تماماً بين باقى البنات من مختلف الجنسيات ، مما جعلها تشعر بالدونية ليس لأنها فقط بنت بل أيضاً لأنهـا من أصل شرقى .. وبالطبع يا أحبائى عانت رانيا كثيراً للتأقلم مع المجتمع المختلف فى مصر ولكن ربنا أرسل لها المعزى فى الوقت الملائم وهـو كان ظهور خادمة فى حياتها ، ساعدتها على المواظبـة علـى حضـور القداسات وعلى اللجوء لأب الاعتراف حتى تبدأ حياة توبـة واعتـراف جديدة، كما ساعدتها للجوء لطبيب نفسى للخضوع للأدوية تحت إشـراف طبى وأيضا اللجوء لخدمة الإرشاد وعلاج فقر الصورة الذاتيـة وصـغر النفس اللذين وراء كل هذه المعاناة.

+ الفرق بين :

(١) الكبرياء .
(٢) صغر النفس .
(٣) التواضع .
(٤) الثقة بالنفس .

(١) الكبرياء :

وهو التمركز حول الذات (كما شرحناه في هذا الكتاب) ، حتى لا يرى الشخص غير نفسه وأن باقى الناس هم مجرد وسائل لتتميم أوامره وأهدافه حيث أنهم أقل منه ولا يعلمون الصح من الغلط مثله ، فهو دائما على صواب وهو دائماً الأنجح والأفضل من باقى الناس وكما أنه دائما يرى ما لا يستطيع الآخرون أن يدركوه.

(٢) صغر النفس :

هو بالضبط عكس الكبرياء ، حيث يشعر الشخص بأنه دائماً أقل من الآخرين ، وغير قادر على النجاح فى شىء حيث يتوقع الفشل فى كل لحظة، كما أنه يتخيل بالخطأ أن رب المجد يسوع المسيح قد أعطى ووهب وزنات للكل أما هو بلا وزنه، وبالطبع هذا خطأ جوهرى حيث أن ذلك عكس ما ذكر فى الكتاب المقدس أن الرب وزع لكل واحد منا عدد مختلف من الوزنات ولكن لم يرفض أن يعطى وزنات لأى شخص، كما أن الرب أعطى مواهب مختلفة لنكمل بعضنا البعض وليس بهدف أن يصير مجموعة متكبرين ومجموعة صغراء النفس ، بل كما قيل فى الكتاب المقدس أن أصغر الأعضاء فى الجسد هم الأهم.

لذلك يوصى رب المجد يسوع المسيح بالآتى :

" شجعوا صغار النفوس "

(٣) التواضع :

- الشخص المتواضع هو الذى على يقين أن رب المجد يسوع المسيح قد وهبه نعمة ووزنة فريدة وأن عليه إستثمارها كما طلب منا رب المجد وهذا سنحاسب عليه فى يوم الدينونة.
- كما أن كل واحد فى البشرية هو مجموعة من الصفات الإيجابية والسلبية معاً، فلا أحد كامل إلا الله وهذا ما يحفزنا لتقدير الايجابيات وتنميتها، والعمل على تعديل وتغيير السلبيات، ولذلك يا أحبائى لا يوجد إنسان على الأرض ليس به إلا سلبيات فهذا كلام وهمى ومعتقدات غير موضوعية.
- فيجب أن نجتهد أن نكون على صورة الله ومثال وكما قيل فى الكتاب المقدس أن رب المجد يسوع المسيح هو وديع ومتواضع القلب.

(٤) الثقة بالنفس :

- وهى مكملة لفضيلة التواضع ، حيث يؤمن الإنسان بأنه لا شىء بدون رب المجد يسوع المسيح ونِعَم الروح القدس كما أنه يستطيع كل شىء فى المسيح يسوع الذى يقويه.
- ومن هنا يتضح يا أحبائى الخط الرفيع الذى يفرق ما بين الكبرياء والثقة بالنفس، ففى الكبرياء يشعر الإنسان بأنه منبع نجاحه وهو يستحق كل إكرام وعظمة، بينما فى الثقة بالنفس يؤمن الإنسان أن

منبع كل خير وفضيلة هو رب المجد يسوع المسيح ولذلك فهو يحيا حياة شكر دائمة على ما أنعم الله عليه بدون إستحقاق.

+ روشتة علاج صغر النفس :

- " **انذروا** الذين بلا ترتيب

شجعوا صغار النفوس

أسنـــــــدوا الضعفـــــــاء

تأنوا على الجميــــــــــــــــع ".

(١ تسالونيكى ٥ :١٤)

- وهكذا يا أحبائى يتلخص العلاج فى :

(١)	الإنذار
(٢)	التشجيع
(٣)	المساندة
(٤)	التأنى .

- وسنقوم بشرح كل نقطة من السابق ذكرهم فيما يلى :

(١) الإنذار : توضيح المشكلة :

- الإنذار يعنى توعية الإنسان لما هو فيه ، بمعنى شرح وتوضيح مشكلته بكل ما تحتوى من سلبيات ... ويكون ذلك مـــن خـــلال

التنبيه وليس التخويف ... فهناك فرق كبير بينهما فالتنبيه هو ذكر الحقائق والنتائج السلبية ولكن دون إستخدام طرق الذعر والتخويف.

- **مثال** : شاب يدمن المخدرات ، يجب توضيح مشكلته ونتائج الإدمان وآثارها السلبية عليه وعلى مستقبله وعلى أسرته وعلى مستقبلها.

(٢) التشجيع : التشجيع :

- صغر النفس موجود فى داخلنا وأعماقنا كلنا ، ولكن فى فترات النجاح والتفوق والشعور بالأمان والمحبة والحنان ، تكون حالة صغر النفس كامنة وغير ظاهرة فهى كما لو كانت فى حالة سكون وهدوء.
- ولكن من بداية ظهور المشاكل والإضطرابات النفسية .

أمثلة :

- زوج يهمل زوجته .
- زوجة لا تساند زوجها .
- طالب لا ينجح فى الإمتحان .
- حالة فشل فى العمل .
- التفرقة فى التعامل بين الأخوة والأخوات .
- عدم التقدير لعمل معين .
- الشعور بالرفض من الآخرين.

- الشعور بالوحدة .
- الشعور بالإكتئاب .
- تسطع مشاعر صغر النفس على السطح ، أى على قلب وفكر الإنسان ، ويشعر بالدونية أى أنه أقل من الآخرين أو بمعنى آخر أن كل الناس أفضل منه وأنه يفتقر لأى موهبة أو قدرات إيجابية.
- ولذلك العلاج هو : التشجيع فالتشجيع فالتشجيع ، فالإنسان الذى يعانى فى هذه الأوقات من صغر النفس يكون فى أشد الحاجة للتشجيع.

ومن وسائل التشجيع :

- تقدير أعماله البسيطة وتشجيعه على الإستمرار فيها بكل حماس.

ذكر إسمه عند السلام بمعنى :

إذيك يا فلان وليس إذيك فقط لأن ذلك يشعر الإنسان بكيانه ووجوده وحميمية العلاقة بمن يناديه.

طريقة السلام :

هناك طرق عديدة ومتنوعة عند السلام بين الناس ومنها السلام بجفاء أو بإحتقار أو بإهمال أو بسرعة أو على النقيض السلام بإهتمام وحميمية وإحترام ومودة .

وهذه الطريقة الأخيرة هى ما يحتاجه بالضبط الإنسان الذى يشعر بصغر النفس حيث أن ذلك يشعره بوجوده بل برغبة الناس فى

وجوده ومحبتاهم له وتعبيرهم عن هذه المحبة وعن فرحتهم عند رؤيته ، فإن كان ذلك يرفع بالتأكيد نفسية الإنسان صغير النفس .

(٣) إسندوا الضعفاء : المساندة :

- إن المساندة درجة أعمق وأقوى من التشجيع ، فهى تعنى مشاركة الإنسان خاصة فى الخطوات الأولى بمواقف عملية عند تشجيعه.

مثال : سلوى ترفض الذهاب للكنيسة وقد شجعتها قبل ذلك عدة مرات ولكنها تكسل ... عند بداية إستخدام أسلوب المساندة ، لن أشجعها بالكلام فقط مثل المرحلة الأولى ولكنى سأقترح أن أمر عليها لنذهب معاً للكنيسة حتى تتشجع أكثر وتتعود وتشعر بالمساندة.

- لذلك يا أحبائى يجب مساندة صغار النفوس ، على الأقل فى الخطوة الأولى .

(٤) تأنوا على الجميع : التأنى :

كما يتحنن ويتأنى علينا رب المجد يسوع المسيح ، يجب أن نتأنى نحن أيضاً على صغار النفوس ، خاصة لأن تغيير الأفكار ليس سهلاً على الإطلاق .

مثلاً : إنسان عاش طول عمره يتهم بالفشل ، فكيف تستطيع هذه النفوس البشرية المنكسرة أن تتغير فى يوم وليلة إلى إنسان سوى ومتزن وناجح .

- لذلك يا أحبائى يجب التأنى ثم التأنى ثم التأنى على أولاد ربنا يسوع المسيح .
- كما أن التأنى على إنسان صغير النفس ومنكسر يعتبر فى حد ذاته من أهم رسائل التشجيع حيث تعطيه الأمل دائماً فى أنه لا يوجد مستحيل فى الإنتصار على خطيه أو شهوة معينة مهما سقط الإنسان مرات.

مثال : يقع شاب فى خطية ما وكلما يحاول الخادم مساندته ويصير إنساناً جديداً ، إلا أنه بعد فترة يسقط مرة أخرى ويرجع نادماً وحزيناً وفاقد الأمل فى التغيير ، فإذا قام الخادم بتشجيعه أكيد فى النهاية سيغلب الخطية.

- وهكذا يتضح لنا يا أحبائى كيف أن للتأنى دور مهم جداً فى علاج صغر النفس.

روشتة علاج صغر النفس :

(١) الإنذار.
(٢) التشجيع .
(٣) المساندة .
(٤) التأنى .

دور تقييم الذات :

ان تقييم الذات هو انعكاس عن كيفية رؤيتنا لأنفسنا ، فهو يعتبر مقياس داخلى لقيمنا ولقيمة الذات . وغالبا ما يرتبط ذلك بتحقيق الأهداف الشخصية (المقاييس) التى وضعنها لأنفسنا.

وان التغير فى التقييم الشخصى لأنفسنا قد يثير ويشعل بداخلنا ردود الفعل الانفعالية . فأن المعانى قد يكون لها قيمة هامة عند تفسير التجارب حيث أن ردود الأفعال قد تختلف مع نفس الحدث الخارجى.

على سبيل المثال ، قد تغرق الفتاة فى شعورها باليأس والإحباط بعد تعرضها لصدمة عاطفية ، فقد ترى نفسها على أنها فاشلة وأنها شخص لا قيمة له ولا يحبه أحد.

وهذا قد يؤدى إلى التقليل من تقييم الذات .

وهناك فتاة أخرى قد لا يبدو عليها أى تأثير لان العلاقات الإنسانية لا تعنى شيئاً لديها وان تجاهها فى العمل هو الأكثر أهمية وذلك هو الذى يؤثر بشدة أكبر على تقييمها لذاتها.

+ تقييم الذات يتأثر بالعوامل الآتية :

١ - إذا سعيت إلى العمل الجاد الشاق لتحقيق أهداف الشخصية فأنا أحصل على مكافأة عن جهودى وأنه قد تم الأعتراف بجهودى فأن تقييمى لذاتى يزداد ويرتفع .

٢ - إذا نجح أبنى أو أحد أطراف عائلتى فأنا أشعر بالسعادة من خلال فرحهم المنعكس عليهم وهذا يعنى ان تقييمى الذاتى يزداد وتلك الظاهرة معروفة باسم " تقييم الذاتى الجماعى".

٣ - إذا فكرت أننى لم أستطيع أن أحقق توقعاتى أو أننى أخفضت فى الأداء أو كان يجب على أن أفعل أفضل من ذلك فأن ذلك يقلل من تقييم الذات.

٤ - إذا شعرت بأنه يجب الأعتراف بى وتقييمى أو المعاملة بشكل خاص وأستحق أحترام أكبر فأن ذلك يقلل من تقييم الذات.

٥ - إذ كان شخصا ما أعرفه قد تم منحه جائزة تقدير يكون رد فعلى هو الشعور باليأس ، فأن ذلك يرجع إلى مقارنتى السلبية به فى مجال أنا أقّيمه ويعنى شيئاً هاماً بالنسبة لى .

٦ - أن الأشخاص الذين يتفاعلون بشدة أو يكونوا سريعوا الغضب والانفجار يكون تقييمهم للذات مهتزا فقد يعتقدون أنهم ضعفاء وأنهم موضوعون تحت تهديد دائم والخوف من استغلالهم أو التلاعب بهم والتحكم فيهم .

"بيك" وصورة الذات :

لقد ذكر (بيك) أن تفسيرنا لخبراتنا وتجاربنا وتأثيرها على شخصيتنا تعتمد على التفاعل بين العوامل الآتية:

أ - رؤيتى لنفسى .

ب - رؤيتى للشخص الآخر .

ج - كيف أفكر فى رؤيتك لى .

د - الأفكار التى تكونها عنى .

هـ - صورتى أنا الشخصية أمام نفسى .

و - كيف أفكر فى شخصيتك أنت .

تدريب :

١ - حاول تجد مكانا هادئاً حيث تكون وحيداً وبعيدا عن الإزعاج . وخذ بعض الوقت لكى تهدأ وتفكر .

٢ - ما هى المجالات الهامة فى حياتك ؟

٣ - ما هى المجالات التى تقارن فيها نفسك مع الآخرين ؟

٤ - كيف تقيس النجاح والفشل فى مختلف المجالات؟

٥ - كيف تؤثر عوامل النجاح أو الفشل فى تلك المجالات على صورتك الشخصية وشعورك بأحترام الذات ؟ أشرح ذلك من خلال الأفكار التلقائية والمعتقدات الشخصية بالإضافة إلى مفاتيح السلوك والمشاعر .

اختبار "بيك" للتصور الذاتي (BST)

("BECK" Self – Concept test)

أن ذلك التقرير الذاتى يساعد المعالج على تقييم نظرتـه السـلبية لنفسه بالمقارنة بأشخاص آخرين يعرفهم وهى تحتوى على ٢٥ بعدا تتمثل فيما يلى:

- السمات الشخصية مثال : الطبيعة الجيدة
- القدرات مثل : المعرفة .
- ميول واستعداد طبيعى : مثل الرياضة .
- المميزات : طيب .
- المساوئ : طماع .

تقييم المعدلات على أساس من (١ – ٥) :

- (١) : اقل من أى شخص أعرفه .
- (٣) : تماما مثل أغلب الناس .
- (٥) : أفضل من أى شخص أعرفه .

يتم أدماج تلك المعدلات لتعطى نتيجة فردية تتصل باحترام الـذات عالميا . فان المعدلات الحالية تشير إلى الرؤية الذاتية الإيجابية للـنفس . وأتضح أنها يمكن الاعتماد عليها إحصائيا ولذلك فهى أداة نافعة ومفيـدة لتقييم الذات . وقد يفيدك ذلك عند التعامل مع الأشخاص الذين يعانون من الغضب والعنف والعدوانية.

تقييم الذات والعنف والعدوانية :

ان الفشل فى تقييم الذات يعد الشخص لاتخاذ خطوات أصلاحية فى محاولة للتقليل من آلامه واستعادة الصورة التى يريد أن يراه الناس عليها.

١ - فقد يأخذ ذلك شكل مهاجمة الشخص المسبب للإحراج والذى يعتبره الشخص أنه هو المسئول عن التقليل من ثقته بنفسه.

٢ - وإذا أعتقد أن ذلك السلوك هو سلوك متعمد (أو نتيجة للإهمال واللامبالاة) كلما زاد بداخله الإحساس بجرح الشخص الآخر له وذلك الوقود يثير بداخلنا الرغبة فى الرد عليه بالمثل ومعاقبة ذلك العدو والتعميم على الأنتقام منه.

وتلك العملية يمكن تلخيصها فيما يلى :

١ - أن الشعور بالإحباط يخترق قوات الدفاع بداخلنا ويسبب سقوط واضح فى تقييمنا للذات وذلك يؤدى إلى الألم النفسى والمعنوى.

٢ - فى ذلك الوضع يُعْتَبر الشخص نفسه ضحية بدون مُعين له وضعيف وبدون مدافع وقابل للأنهزام.

٣ - والمقارنة بأن الشخص المتعدى يصور على انه الشخص الظالم وبالتالى يعتبر أنه العدو.

٤ - هنا يحدث تغيير إنفعالى . وذلك يعنى بدء ظهور مشاعر الآلام وفقدان القوة والذى يغطيها مشاعر أقوى بالغضب والعدوانية .

٥ - ولكى يرفع من الصورة المتدنية فأن الشخص يعيد صياغة ذلك المتعدى على أنه متآمر أو متعسف أو متعنت .

٦ - وعند تلك النقطة تُغير الضحية أيضا من نظرته لذاته . فهو يرى نفسه الآن على أنه منتقم قوى ومنتصر.

٧ - فهو يقوم بأعداد قواته بشكل نشط ليشن الهجوم القوى المضاد.

التدريب :

١ - ضع نموذجاً خاصاً بك لتوضيح النقاط من ١ - ٧ السابقة .

٢ - أشرح استخدام نموذج "ABC" .

٣ - تذكر المناسبة عندما شعرت بهجوم الآخرين وتصرفت بتلقائية، وضح أفكارك ومشاعرك وردود فعلك التلقائية من خلال العملية المحددة.

العنف المنزلى وتعذيب الأطفال :

أن الأشخاص اللذين يمارسون العنف المنزلى وتعذيب الأطفال والاغتصاب والتهديد والجنوح، لديهم جميعا تشتت إدراكى مشترك مما يؤدى إلى أحداث العنف ويمكن تلخيصها كالآتى :

١ – أن الشخص المذنب لديه تقييم للذات مهتز ويرى نفسه أنه شخص عاجز : وذلك يتضح من خلال حساسيته الشديدة لبعض نوعيات من المثيرات الاجتماعية (مثال التحديات الشخصية والاستهانة).

٢ – يحمل عقائد جامدة ومتخلفة مثال " أن النساء منحرفات ومتلاعبات". وغالبا ما تؤدى تلك المعتقدات الجامدة إلى أن يعتقد الشخص فى الفكر المعاد المنافس ولكنه فى الحقيقة لا يوجد .

٣ – أن الاحتقار والأهانة الحقيقية أو الوهمية تجعل الشخص يفكر أن الآخرين يريدون إيذائه والتسبب له فى مشاكل : مثال : الإهانات القليلة تعتبر أنها جناية مخالفة للقانون.

٤ – يضع الشخص رؤية عامة للأشياء ، علـى سبيل المثال فهو يستعرض بعض الأشياء المختارة المحددة ويجعلها أشياء عامة .

٥ – عدم الالتزام بمجموعة من المعتقدات التى يتم وضعها لحماية النفس من الإطراء – مثال " لابد أن تقوم بالأشياء التى توضح من هو القائد " وهو بذلك يضع أساسا للهجوم المضاد الشرس .

٦ – يعتبر العنف أنه مقبول ومبرر . أى أن العقاب هو شيىء تستحقه ولابد من القيام به .

٧ – رؤية الحياة على أنها حرب لا نهائية : حيث يرى الفرد المنابدة والعصيان والبقاء المستمر فى حالة حرب .

على سبيل المثال فى حالات تعذيب الأطفال فأن سلوك الطفل السيىء دائما يقع وقع الصاعقة على تقييم الوالدين الذاتى لهم .

أن تقصير الطفل فى طاعة أو إسعاد والديه يوضع فى إطار خيانة أو رفض الوالدين.

أن الأعمال المعتادة للعصيان والرفض يتم تفسيرها على أنها أعمال شخصية معادية.

وهذا يؤدى بسرعة إلى الغضب والتغيرات العنيفة للعدوانية ورد الفعل ذلك يراه الآباء الغاضبون أنه شيىء مقبول .

حيث يضع الأب نفسه فى صورة الضحية والطفل هو العدو .

قصة "مينا " و"كيرلس" :

يتضح ذلك من خلال العلاقة بين "مينا " و"كيرلس" حيث أن "كيرلس" هو طفل مستقل (٨ سنوات) الذى يحب أن يفعل كل شيء بنفسه فلقد علم نفسه كيف يربط رباط حذائه وكيف يركب دراجته بمفرده . وهذا الاستقلال الشديد تسبب فى قلق وتوتر شديد "لمينا" . فلقد كان يريد أن يساعد ويعلم ابنه ولكن رفض "كيرلس" لطلب المساعدة أو أن يساعده والده قلل من احترام "مينا " لنفسه . وأنه لا يوجد به أى نوع من الكفاءة وشعر "مينا " أيضا أنه غير مرغوب فيه ومرفوض من ابنه وذلك ما كان يفعله هو عندما كان صغيرا مما جعل والده يهجر الأسرة.

وفى يوم من الأيام أشتد النزاع والصدام بين "كيرلس" ووالده عندما رفض "كيرلس" أن يأتى ليتناول وجبة الغذاء وفكر "مينا " : " أنه لا يفعل أبدا ما أطلبه منه " .

وفى الحال شعر بالغضب وشد "كيرلس" من شعره وسحبه على داخل المنزل.

إذا قام "مينا " بتحليل الأفكار والمشاعر التى تسبق شعوره بالغضب كان سيتعرف عليه كالآتى :

- **الفكر** : " لا .. أنه لا يفعل ما أمده به ، هو دائما ضدى .. كل الناس ضدى".
- **المشاعر** : " أشعر بالإحباط والجرح وأنه لا حيلة لى ولا قوة ".
- **المشاعر** : " أخشى أن يحكم علىَّ الآخرين بأننى شخص فاشل لعدم تمكنى من السيطرة على طفل ذى ٨ سنوات .
- **المشاعر** : " أشعر بالاحتقار والأهانة من ابنى " .
- **الفكر** : " أنه أب عديم الفائدة .. أنا شخص عديم الفائدة " .
- **الفكر** : " إن لم يطع أوامرى ويفعل ما أريده منه فيجب أن أجعله يطيع أوامرى".
- **الفكر** : " سوف يعانى كثيرا من إهانته لى بتلك الطريقة".

من خلال ذلك السيناريو أظهر "مينا" مقدمة لدخوله فى مرحلة الإحباط فلقد أساء تفسير سلوك أبنه الصغير على أنه أهانة شخصية ولقد

تصرف "مينا" بتلك الطريقة من خلال رفضه فى الماضى تقييمه المهتز للذات .

ولهذا السبب فلقد وضع توقعات مستحيلة غير واقعية لأبنه "كيرلس".

التدريب :

١ - ستخدم CBT لتحديد بعض أخطاء الإدراك فى فكر "مينا " .
٢ - ما هى المهارات والتقنيات CBT التى تستخدم لتحدى عمليات التفكير الخاطىء تلك؟

تدريب على أختبار النفس :

أن دور التشتيت الإدراكى فى ترسيب أعمال العنف يتم توضيحه فى السيناريو التالى:

"سلوى " و"منير" هما زوجان شابان صغيران يعتبر رجلاً شديد العنف والثورة ولا يفهم المواقف بصورة جيدة ، ويمكنه استخدام العنف والعدوانية . ولقد طلبت سلوى المشورة الزوجية بعد أن حدثت تلك الأمور السابقة .

+ الحكم على الأشياء من المنظور الشخصى :

قام "ماجد" بتوصيل "سلوى" – وهو زميل جديد رجل فى عملها – من المنزل إلى المكتب . وفسر ذلك "منير" على أنه يفقد اهتمام زوجته به وأنها تفكر فى أقامة علاقة مع "ماجد" .

+ الأنتقائية :

لقد تجاهل "منير" حقيقة أن "ماجد" كان أكبر من "سلوى " بعشرة سنوات وهو متزوج ولديه (٣) ثلاثة أطفال وبدلا من ذلك فلقد ركز فقط على حقيقة أن "ماجد" كان راكبا فى السيارة مع "سلوى " بمفردهما.

+ سوء تفسير الدوافع :

قام "منير" بتفسير سلوك "سلوى" على أنه حيله وذريعة متعمدة لتجعله يشعر أنه اقل منها وتثير بداخله الشعور بالغيرة .

+ التعميم :

ولقد رأى ذلك "منير" على أنه علامة على أن "سلوى " تداعب رجال آخرين وتخطط لأن تتركه وتصاحب رجال آخرين .

+ الأنكار :

بعد ضرب "سلوى" ، قام "منير" بتعليل الأشياء قائلاً : " أنها تستحق ذلك لكى تتعلم الدرس وهى التى فعلت ذلك بنفسها " .

١ - التأمل فى تشتيت الأفكار المحتمل المتصل بالأفكار التلقائية التى تدور بذهن "منير" . وهذا يعنى توليد نماذج من التفكير البحت (كل شىء أو لا شىء) – التعميم – التقليل من الايجابيات – الوصول إلى استنتاجات سريعة – قراءة عقل الآخر – التنبؤ بالمستقبل تكبير / تصغير الأشياء – الحكم على الأمور بالمشاعر – استخدام جمل بها كلمة "لابد" التصنيف – ألقاء اللوم بصورة غير ملائمة .

٢ - تقديم تفسيرات بديلة أو طرق لرؤية الموقف .

٣ - تطبيق تقنية السهم لأسفل للتأكيد على المعتقدات الكامنة لذلك التفكير – أى المعنى الحقيقى وراء استنتاجات "منير" .

٤ - ما هى المشاعر التى تثيرها دراسة الحالة تلك فيك أو الأفكار المتصلة بها؟

+ البيئة الصحية لتكوين صورة ذاتية سوية :

(١) الحب
(٢) الأمان
(٣) الإنجاز

(١) الحب :

- يا أحبائى من منا لا يحتاج للشعور بالحب ، بأن يحب ويكون محبوباً ، فإن " الله محبة" ولذلك فإن محبة أبونا السماوى تجعلنا نحيا الحب مع الكل .
- لذلك يا أحبائى لتكون صورتنا الذاتية سوية ، يجب أن تقوم على الأمتلاء بالحب وعطاء الحب .

(٢) الأمان :

- الشعور بالامان والطمأنينة هو الحافز المشجع للإنطلاق حيث يشعر الإنسان بقلة الخطورة.
- إن الاستقرار الأسرى وشعور الأولاد بالامان والسلام فى بيوتهم هو سر نجاحهم فى الحياة سواء الدراسية أو الإجتماعية أو النفسية.

(٣) الإنجاز :

- حتى تتكون الصورة الذاتية بصورة سوية يجب أن يشعر الإنسان بأن له قيمة في المجتمع وأن له دور فريد يجب القيام به ، ولذلك يا أحبائى التشجيع مهم جداً لأى شخص ، فكل واحد على قدر إستطاعته وموهبته يجب أن يعمل ويشعر بتقدير الناس لإنجازه

كحافز تشجيعى وإن كان يا أحبائى يجب ألا يكون هذا هو السبب وراء الخدمة على الأخص .

+ تأثير الأمل على الصورة الذاتية :

- هناك يا أحبائى الأمهات والآباء ٣ أخطاء فى التفكير فى طرق تربية أولادنا أحياناً نقع فيهم وهم :

(١) التضخيم .

(٢) التصغير .

(٣) التشوية .

(١) التضخيم :

- بمعنى معاملة الطفل بصورة مبالغ فيها من التدليل والدلع ، تجعله يضخم صورته الذاتية ومنها يسقط فى إضطرابات كثيرة منها الكبرياء والأنانية والسيطرة .

أمثلة :

(١) طفل عمره سنة ننادى عليه " الباشا" لمجرد أنه أول ولد بالعائلة .

(٢) بنت وحيدة نشعرها بأنها أجمل بنت فى الدنيا ولا أحد مثلها وبالتالى فى سن الزواج سترفض كل العرسان لأن لا أحد يليق بها.

ملحوظة :

عندما يتعامل هذا الإنسان مع المجتمع وتبدأ الحياة فى مواجهته بحقيقته وأنه لا أساس عنده لهذا التضخيم فى شخصيته ، أول ما حينقلب سينقلب سلبياً على أسرته التى كانت السبب وراء هذه المشكلة.

(٢) التصغير :

- وهو يا أحبائى تماماً عكس التضخيم ، بمعنى إحباط الإبن أو الإبنة بصورة متواصلة وسلبية ، مما يجعله أو يجعلها دونية الصورة الذاتية.

- **أمثلة :**

(١) أنت فاشل .

(٢) أنت أسوأ بنت على الأرض .

(٣) ربنا غضبان منك ولن يسامحك أبداً (لأتفة سبب) .

(٤) عمرك ما ستكون مثل أولاد عمتك .

(٣) التشوية :

وهو مكمل لفكرة التصغير ويجعله أكثر تعقيداً حيث الإساءات اللفظية والجسدية والعدوانية تكون هى أساس التربية ، مما يجعل الطفل يشعر بتشويه فى صورته الذاتية، وللأسف ما يعانيه كنتيجة طبيعية لذلك .

أمثلة :

(١) الضرب .

(٢) الشتيمة .

(٣) المقارنات السلبية .

(٤) التحقير .

(٥) الذل .

(٦) العنف .

+ السيد المسيح والصورة الذاتية :

(١) إشباع الحب .

(٢) إشباع الإنجاز .

(٣) إشباع الأمان .

(١) إشباع الحب :

- إن الله محبة ولذلك هو منبع كل حب ، فهو ينبوع الحب الآبدى.
- يحبنا الله الآب حب غير مشروط بأى شيء ، فهو يحبنا لأننا أولاده على صورته ومثاله.
- ولنتذكر سوياً فى (يوحنا ٣ : ١٦) :

" هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكى يخلص كل من يؤمن " .

(٢) إشباع الإنجاز :

- لقد أعطى رب المجد يسوع المسيح لكل إنسان موهبة فريدة ووزنه لإستثمارها وبذلك يشجعنا الرب ويحفزنا على الإنجاز بل ويقدر أى إنجاز بسيط ، فهو لا ينسى كوب ماء نعطيه لأحد أولاده .
- كما أعطانا نعمة فى (متى ٥ : ١٤) :

" أنتم نور العالم ... "

(٣) إشباع الأمان :

- إن رب المجد يسوع المسيح هو منبع الأمان الحقيقى فى حياتنا ولذلك لن نشعر بالأمان الحقيقى إلا فى عشرته .
- ولا ننسى أننا فى أى مشكلة أو تجربة نتذكر الآية التالية حتى نطمئن: (روميا ٨ : ٢٨) .

" نحن نعلم أن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله "

+ الصورة الذاتية على صورة اللّه :

- " لأن الذين سبق فعرفهم سبق فعينهم ليكونوا مشابهين صورة أبنه ".

فعينهم ليكونوا مشابهين صورة أبنه "

(روميا ٨ : ٢٩)

- وهذا ما أدركه القديسون وأمنوا به واجتهدوا فيه حتى استحقوا الحياة الأبدية .

" أنظروا إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بهم "

- إن المثل الأعلى الذى يجب أن نكون مثله هو رب المجد يسوع المسيح ولذلك نحن نسير على خطواته وخطوات القديسين اللذين نجحوا فى تحقيق ذلك ولذلك نحتاج لشفاعتهم من أجلنا حتى نستحق أن ننال الحياة الأبدية".



الفصل العاشر
التعاطـف المبدئـــــى
والتعاطـــف المتقـــدم

Chapter 10
Primary Empathy and Advanced Empathy

محتويات الفصل العاشر

(١) حوار التعاطف المبدئى والتمارين.

(٢) المرشد الذى لديه تعاطف عالى.

(٣) الاستجابة لشعور واحد .

(٤) تدريبات الاستجابة لشعور واحد .

(٥) التعاطف المبدئى – الاستجابات الملائمة.

(٦) الاستجابة لأكثر من شعور واحد .

(٧) المستوى المتقدم للتعاطف.

حوار التعاطف المبدئى والتمارين

Primary Empathy Discussion and Exercises

- إن التعاطف المبدئى محوره ردود الفعل الدقيقة للمشاعر المعبر عنها من المخدوم (Expressed) .
- بينما التعاطف المتقدم محوره ردود الفعل الدقيقة للمشاعر غير المعبر عنها من المخدوم (Implied) .
- يحتاج الاثنان لتفهم الحالة نفسياً، حيث تعلم كيفية الاستجابة وكشف المشاعر بمثابة دراسة لغة جديدة (a New Language) .
- المرشد يكافح (Struggle) لإيجاد معنى لكل كلمة ويضع كل فعل واسم فى مكانه الصحيح ، وكلما مارس المرشد عملية الإرشاد وتعامل مع عدد أكبر من الحالات كلما كان سهل عليه هذا الكفاح حتى يكاد يصل إلى التلقائية.
- فى الإرشاد ، الفهم التعاطفى هو مبدأ جوهرى وأساسى .
- إن التعاطف هو القدرة (ability) على الدخول إلى العالم الداخلى لشخص آخر ثم الخروج منه ثانيا . ففى كل الأوقات نظل أنفسنا (we Remain Ourselves) بمعنى محاولة تفهم أفكار ، مشاعر ، سلوك والمعانى الشخصية من وجهة نظر الآخر.
- التعاطف يعنى تخيل نفسى فى مكان آخر وتفهم مشاعر ، أمنيات ، أفكار وأفعال الآخر .

- التعاطف لا يعنى إطلاقاً أن أكون الآخر بإن التعاطف يعمل فى الإطار الشرطى "كما لو " كنت أنا الآخر .

- **التعاطف لديه ٣ أجزاء :**

(١) التفكير (المعرفة) : التفكير العقلى والذهنى لمشاعر الآخر .

(٢) المشاعر (عاطفى) : مرآه أو مشاركة المشاعر مع شخص آخر .

(٣) السلوكى (الفعل) : يفترض فى ذهنه دور الشخص الآخر .

- التعاطف ليس فقط موهبة من رب المجد يسوع المسيح ، وإنما هو شىء يستطيع الكل تعلمه لإستخدامه. للبعض يحتاج شغل كثير لتعلمه، بينما للبعض الآخر أسهل بكثير تعلمه.
- مستويات التعاطف مرتبطة بالدرجة التى يكون المخدوم فيها قادر على إكتشاف وفهم نفسه .
- إن الفرق بين التعاطف والهوية (المماثلة) ، هو أن فى " الهوية " تكون جودة " كما لو " غائبة تماماً ، حيث نصير الشخص الآخر.
- التعاطف معناه :

الشعور مع المخدوم وليس الشعور مثل المخدوم (العطف) وليس الشعور له (الرحمة).

- **المرشد الذى لديه تعاطف عالى :**

(١) يكافح فى فهم المخدوم .

(٢) يساعد المخدوم فى تعلم الكثير حول نفسه .

(٣) يحاول فهم بدقة كيف يرى المخدوم الأشياء .

(٤) يحاول فهم بدقة كيف يرى المخدوم بالثقة فيه .

(٥) لا يخاف من عرض مشاعره الشخصية .

(٦) يستطيع معرفة شعور المخدوم حتى ولو لم يستطع المخدوم التعبير عن مشاعره.

(٧) يستطيع أن يضع مشاعر المخدوم فى كلمات .

(٨) يكافح ويجتهد فى متابعة أغلب مشاعر المخدوم .

(٩) يستمع لكل ما يقوله المخدوم .

(١٠) يجتهد فى جعل المخدوم يشعر بالأمان معه أكثر من مع أى شخص آخر .

(١١) مساعدة المخدوم فى التحدث حول أى شىء يريد التحدث فيه بلا خجل أو خوف.

(١٢) تشجيع المخدوم فى التكلم حول أعمق مشاعره .

(١٣) مساعدة المخدوم فى معرفة نفسه .

(١٤) محاولة الشعور " كما لو " كان هو المخدوم .

(١٥) التعامل مع كل مخدوم كإنسان فريد (Unique Person) .

(١٦) إحترام المخدوم وإظهار ذلك .

(١٧) رؤية الأشياء من خلال عيون المخدوم (Client's eyes) .

(١٨) تجنب قول أى شىء يعقد مشاعر المخدوم .

(١٩) التجاوب مع المخدوم بكل إنتباه وحميمية.

(٢٠) معرفة ما الذى يعنيه المخدوم من وراء كل كلمة أو تعبير .

(٢١) يكون نفسه تماماً فى علاقة الإرشاد (himself) .

(٢٢) تقدير المخدوم وتأييده فى الإيجابيات .

(٢٣) رعاية المخدوم والإهتمام به .

(٢٤) عدم التعبير عن مشاعره الخاصة تجاه المخدوم ، فهناك حدود يجب مراعاتها .

(٢٥) الشعور بالأمان فى العلاقة مع المخدوم .

(٢٦) الشعور بالمحايدة تجاه المخدوم ، سواء كان المخدوم معجب أو غير معجب بالمرشد .

(٢٧) عدم توجيه المخدوم لأفكار أو مشاعر خاصة بالمرشد .

(٢٨) يجتهد فى معرفة تماماً المشاعر المؤلمة للمخدوم بدون الضغط على المخدوم .

(١) إختبار شخصى للتعاطف (التمرين الأول) :

- كيف تفكر فى معنى الجملة التالية حسب كل متكلم ؟
  " لا أحد يعمل أى شيء هنا سوى التعقيد " ؟

(١) مدير الزراعة .

(٢) مجموع خط العمال .

(٣) خط عمال من بيئة مختلفة.

(٤) عاملة (سيدة) .

(٥) رئيس قسم .

(٢) إختبار شخصى للتعاطف (التمرين الثانى) :

- حاول أن تصور نفسك فى موقف عندما شعرت بالـ :

(١)	غضب	(٧)	كراهية
(٢)	حزن	(٨)	إرتباك
(٣)	سعادة	(٩)	دونيه
(٤)	خوف	(١٠)	وحده
(٥)	إنزعاج .	(١١)	رفض
(٦)	ذنب	(١٢)	إنزعاج

- فى كل موقف ، حاول إدراك ما الذى يحدث فى ذهنــك (Mind) ، فى جسدك (Your body) وفى مشـــاعرك (Your Emotions) ، ثم حاول الثبات وعدم عبور ذلك .
- فكلما نجعل مشاعرنا تتحدث معنا ، كلما سنربح أكثر فهــم أنفســنا (Self – Understanding) ، وكلما سنفهم بدقة مشاعر الآخرين .

(٣) إختبار تعاطف (التمرين الثالث) :

- هذا التمرين تابع للتمرين السابق (الثانى)
- إختار كلمة من التى اشتغلت عليها ، ربما التى سببت لك الأكثر ألماً.
- أكتب رسالة خيالية لصديق حميم ، كما لو كانت حقيقية دون مشاعر فيها .

- ثم عيد كتابة الرسالة ، ولكل حقيقية حدد مشاعرك المصاحبة لهـذه الحقيقة .
- ما الفرق بين الرسالة الأولى والرسالة الثانية ؟

الكلمات هى رمـوز (Symbols) تظهـر الأفكـار والتصـورات والمشاعر التى تؤثر على مزاجنا لتفهم الآخرين ، فأنه من المسـاعد أن يكون لدينا القدرة على تحديد كلمـات المشـاعر (Feeling Words) ، ومعرفة كيف كلمات المشاعر تؤثر علينـا ، الكلمـات اللاحقـة ليسـت بالضرورة كلمات مشاعر ، ولكن بالتركيز عليهم ، تستطيع تحديد تقديرك للكلمات التى يستخدمها الآخرون .

- إختر مكان هادئ حيث لن يزعجك أحد .
- حاول أن تهدئ من نفسك .
- إختر كلمة من القائمة السابقة (فى التمرين الثانى) ، ثـم أغمـض عينيك وكرر الكلمة فى ذهنك ثم إستمر فى التركيز فى هذه الكلمة ، لاحظ أى أفكار أو تصورات تصاحب هذه الكلمة.
- بعض كلمات القائمة قد تسبب أحياناً ردود أفعال سلبية بداخلنا لأننـا نشعر كما لو الكلمات تؤلمنا ، وبالتالى ذلك يزعجنا ، لو حدث ذلك لك فلا تحبط فقط إستمر فـى التركيـز علـى الكلمـة والمشـاعر المصاحبة.
- تخيل أنك ترى عدد من الأبواب (Doors) ، كل واحد مكتوب عليه اسم الكلمة ، قرر العبور من أحد هذه الأبواب وإكتشف ما هو مخفى وراه ، إحتمال تشعر بالقدرة على الابتعاد عنه قليلاً ، **مش مشكلة** :

فربما بعد قليل تستطيع مواجهته ، كما أنــك ستكتشــف أن بعــض الأبواب من السهل فتحها عن الأبواب الأخرى . **إياك والضــغط** ، فقط سجل الملاحظة وإرجع إليه فى أى وقت لاحق.

الاستجابة لشعور واحد :

- التمارين السابقة قد حضرت الطريق للمجموعة اللاحقة من التمارين إن إستجابة التعاطف هى الجزء الجوهرى والحيوى للإستماع النشط لما يقوله المخدوم والإستجابة بطريقة تجعل المخدوم يعرف ويشــعر بأن المرشد يجتهد ويهتم للفهم .
- إذا فعلت التمارين السابقة بعمق ، سيكون من السهل خــوض هــذا التمرين . وفى هذا الجزء نركز أساسا على التعاطف المبدئى . وهو الــذى يســتجيب للحقــائق (Facts) والمشــاعر المعبــر عنهــا (Expressed Feelings) . لاحقا سنعمل مع التعــاطف المتقــدم (Advanced Empathy) والذى يتفاعل مع المشاعر المخفية غير المعبر عنها .
- نصيحة مساعدة هــى قــول " تشــعر – بســبب " – "You Feel because" ، فإن السبب (because) يســاعد فــى كشــف وفهــم السلوكيات التى وراء هذه المشاعر.

المثال (١) : " سوزان فى مجموعة تدريب "

فقط أستمع لنا ، كلنا جاهزين للكلام ، ولكن لا أحد يستمع ، يستمع بحق ، أقصد، هل كل واحد منا مركز فى نفسه لدرجة لا نستطيع أخذ وقت للإستماع لأحد آخر؟

المشاعر :

غضب ، إحباط ، جاهز للإنفجار .

الإستجابة :

تشعر بأنك جاهز للإنفجار بسبب أننا مركزين فى أنفسنا واحتياجاتنا لدرجة إهمال أى شخص آخر .

مثال (٢) **:** " جون " يتحدث مع أبنه "مايكل " المراهق .

مايكل لقد تشاجرنا كثيراً مع بعض ولعدة سنوات ، ولم يستمع أحدنا للآخر، متمسكين بوجهات نظرنا ، كما كان كل واحد ينافس الآخر ، اليوم، يبدو الأمر مختلفاً ، فلقد تحدثنا سويا واستمع أحدنا للآخر .

المشاعر :

إنجاز شىء ، سلام ، نجاح ، الإقتراب ، الراحة ، الرضا وبناء أرضية جديدة.

الاستجابة :

أبى ، تشعر بالراحة لأننا بدأنا نتواصل بعد سنين من الفراق .

+ تدريبات الاستجابة لشعور واحد :

هذه التدريبات تقوم على أساس تحديد الوقائع (Facts) والمشاعر المعبر عنها (escpressed Feelings) ثم وضع إستجابة عاطفية (empathic response) ، العمل على شعور واحد عندما تعمل خلال كل التدريبات ، راجع الاستجابات المناسبة (Appropriate Responses) . برجاء ملاحظة أن هذه طريقة استجابة شخص واحد.

التدريب الأول : " جون " إلى صديقته " مريم "

هل تعلمين يا مريم ، أنك مثل النفس النقى ، ولم أكن أتخيل أبداً أنك ممكن تواجهينى بشىء ، ولكن أنت أول واحدة تخبرنى بأننى متمركز حول ذاتى، وقد قلتيها بطريقة جعلتنى أتقبل ذلك واستمع إليك .

التدريب الثانى : مدحت إلى ماجدة ، زملاء فى العمل .

لا تسألينى ثانياً عن أحوالى أنا وزوجتى ، فأنا لا أريد التكلم عن ذلك . أعتقد أننى أعلمتك بما فيه الكفاية عن ذلك .

التعاطف المبدئى – الاستجابات الملائمة :

Primary Empathy – Appropriate Responses

التدريب الاول : " جون ومريم "

المشاعر :

مواجهة حكيمة ، متحمسة ، تقدير جيد ، مفاجأة سعيدة ، سعادة وقلب مفتوح.

الإستجابة :

ممكن تقفز للسعادة لأنى كنت أمينة ومباشرة معاك حول تمركزك حول ذاتك ، فكنت منزعجة كيف أبلغك بذلك.

التدريب الثانى : " مدحت وماجدة "

المشاعر :

قلق ، إرتباك ، صعوبة ، خجل والإنزعاج .

الاستجابة :

تشعر بصعوبة لأنى سألتك أسئلة كثيرة جداً أكثر من اللازم حول علاقتك بزوجتك ، وتريدنى أن أتوقف .

الاستجابة لأكثر من شعور واحد :

Responding to More Than one feeling

عادة ، نصف واحد أو أكثر من المشاعر والتى من الممكن أن يتصارع أحدها مع الآخر . تخيل شخص يتكلم مباشرة لك . النصيحة المساعدة هى قول " تشعر بهما .. وبسبب " "You Feel ... and ... because) .

مثال (١)

" جورج " يتحدث إلى "إبراهيم " عن زميلته " ماريا " – "جورج "، أظل أقول لنفسى ألا أتجاوز حدودى بسرعة مع "ماريا " وهى هادية ولكن

عندما أتكلم معها ، عادة تتعصب ، فكلما أقول لها أى شيء غالباً تكـون قلقة . ولذلك كنت أتمنى لو لم افتح فمى .. ولكن إذا تكلمـت تقلـق وإذا صمت ستضيع منى ولن يحدث أى تطور بيننا .

المشاعر :

قلق ، حماية ، ندم وإرتباك .

الاستجابة :

أنت تشعر بالحماية تجاه "ماريا " لأنك تريد أن تحترم رغبتها ، كما أنك تشعر أيضا بتوتر فى الأعصاب (on edge) لأنك خائف من ضـياع وفقدان العلاقة .

مثال (٢) :

" إبراهيم " يتحدث لـ "جورج"

لقد وجدتك دائماً مرح وزميل رائع ، فأنا أستمتع بصداقتك . فمهما كان أنطباعها، فإنك محبوب ومرغوب فيك وستجد كثير غيرها .

المشاعر :

إرتباك ، سعادة ومحبة .

الاستجابة :

أنت تشعر بالسعادة والإرتباك معاً فى طريقة سلوكى لأننـى لـم أستطع أخذ أى شيء بجدية حقيقية .

+ المستوى المتقدم للتعاطف :

(Advanced Level of Empathy)

إن المستوى المتقدم للتعاطف يعمل أكثر مع المشاعر المخفية وليست ظاهرة على السطح . الهدف هو مساعدة المخدوم رؤية مشاكله بوضوح أكثر (more Clearly) حتى يتمكن من المواجهة والتقدم فى الطريق .

– تخمينات (Hunches) ممكن مواجهتها كالتالى :

(١) الصورة الأكبر : (The Larger Picture)

مثال :

يبدو أن المشكلة ليست فقط فى العلاقة بينك وبين المدير ، يبدو وكأن الحرب بينك وبين باقى الموظفين الزملاء أيضاً .

(٢) إصطلاح غير مباشر : (Indirect Expression)

مثال :

ما أفكر فيه ، هو أن ما أسمعه هو أكثر من مجرد الإحباط من نهاية علاقة الصداقة ، ربما يكون أيضا حول الألم والغضب .

(٣) الخلاصة المنطقية : (Logical Conclusion)

مثال :

مما ذكرته عن مديرك ، على الرغم من عدم إستخدامك اللفظ (Word) ، استنتج كما لو كنت تشعر بالغضب والعدوانية تجاهه.

(٤) تلميحات : (Hints)

مثال :

على مدار الثلاث جلسات السابقة ، تذكرين فشلك فى إقامة علاقة طيبة مع الرجال على الرغم من أن الباب مازال مفتوحاً لك . أخمن أن العلاقة الجنسية موضوع مهم لك ومازلت تجدى صعوبة فى الحديث عنه.

(٥) النقاط السوداء : (Blind Spots)

مثال :

أعتقد أن طريقة ضحكك وسخريتك فى الأمور الجادة والمهمة تعطى الانطباع بعدم الاهتمام ، لبعض الناس .

(٦) الموضوع : (Themes)

مثال :

فى العديد من المرات ، ذكرت أشياء حول النساء ، يبدو لى أن من وراءها سلوك إحتقار النساء أو دونيه النساء.

(٧) الملكية : (OWNING)

مثال :

تخمينى أنك قررت أصلاً ترك عملك ، على الرغم من أنك لم تذكر ذلك (ملكية القرار) .

- القدرة على تحديد المشاعر الخفية هي قريبة الإرتباط بالتصور والبديهية (Imagination and Intuition) على الرغم من أننا نولد بهما إلا أن الكثير من الناس لا ينموهما ولكن مع ممارسة بعض الأنشطة يظهران ثانياً على السطح .

- **مثال** (١) : " **سوزان لخطيبها ماجد** " (**تعاطف متقدم**) :

فقط أستمتع ، فكل واحد منا يتكلم ولكن لا أحد منا يستمع للآخر، أعنى لا يستمع بحق. هل نحن متمركزين حول ذاتنا لدرجة عدم إعطاء وقت للإستماع للآخر .

تحديد المشاعر : غضب ، إحباط ، جاهز للإنفجار .

ماجد يقول : سوزان، أرى غضبك العميق بداخلك، كما لو كنت تخزني لوقت لاحق – كما أيضا أتصور علاقة الغضب بالإحباط التى تجعلك تهرب من المجموعة لأننا لا نستمع لإحتياجتك .

مثال (٢) : **"جون" يتحدث مع ابنه "مايكل " المراهق (تعاطف متقدم)**

مايكل لقد تشاجرنا كثيراً مع بعض ولعدة سنوات، ولم يستمع أحدنا للآخر، متمسكين بوجهات نظرنا، كما كان كل واحد ينافس الآخر، اليوم، يبدو الأمر مختلفاً، فلقد تحدثنا سوياً وأستمع أحدنا للآخر. وهل تعلم يا مايكل أن حديثى كان رائعاً **معك** أكثر ما هو **إليك**. إحتمال كنت خائفاً من ذلك .

تحديد المشاعر :

إنجاز شيء ، سلام ، نجاح ، راحة ، رضا ، ومشاعر الحميمية.

مايكل يقول : أبى ، يبدو وكأن كل واحد منا كان يكلم الآخر من كوكب مختلف . أما الآن فنحن نتكلم وجهاً لوجه ، رجل لرجل (Man to man) وهذا يشعر بالأمان والروعة. وهكذا بدأ السلام (Peace) يسود علينا وبيننا .

مثال (٣) :

" جورج " يتحدث إلى إبراهيم عن زميلته ماريا (تعاطف متقدم)

- جورج ، أظل أقول لنفسى ألا أتسرع وأتجاوز حدودى بسرعة مع ماريا . هى هادية ولكن عندما أتكلم معها ، عادة تتعصب ، فكلما أقول لها أى شيء غالباً تكون قلقة ولذلك كنت أتمنى لو لم أفتح فمى ... ولكن إذا تكلمت تقلق وإذا صمت ستضيع منى ولن يحدث أى تطور بيننا .
- تحديد المشاعر : قلق ، ندم وإرتباك .
- إبراهيم يقول : جورج ، يبدو إنك تشعر بقليل من الإرتباك بأن الأمور لن تطور سريعاً مع ماريا كما تود . كما أستشعر أن هناك شيء ما بك يجعلها تتراجع ، مما يشعرك بالإحباط وضعف القدرة على الإستمرار.
- الأمثلة السابقة تقودنا للمجموعة التالية من التدريبات الخاصة بالتعاطف المتقدم إستجابة للمشاعر الخفية أكثر من المعبر عنها .

وبرجاء تذكر أن الحقائق المخفية والمشاعر الخفية **لا تذكر كاملة** أبداً . فيتم التخمين وبالتالى تصير غير ثابتة فهى مجرد تجريبية للوصول للحقيقة.

التدريب (١) : (**مستوى التعاطف المتقدم**)

مى ممرضة حديثة تتحدث إلى "حنان" زميلة لها .

ليس سراً ، فأنت تعلمى أننى مدمنة عمل ، فأنا لا أتذكر متى أخذت يوم أجازة بلا هدف أى بدون عمل شيء ، يبدو أنها كارثة أننى كذلك ، فأنا كذلك منذ ١٢ سنة وحتى الآن . ألا يجب أن أفعل شيء لعلاج ذلك ولكن لا يوجد من يساعدنى . فأنا أشعر بأننى مقيدة بالعمل .

حدد الحقائق والمشاعر ، ثم حدد إستجابة فى حدود ٦ إلى ٨ سطور .

الحل : (الاستجابة الملائمة لمستوى التعاطف المتقدم)

(١) الحقائق المعبر عنها : (Expressed Facts)

ممرضة ، تعمل بصورة قاتلة ولمدة ١٢ سنة وذلك بناءاً على أختيارها الشخصى.

(٢) الحقائق الخفية : (Implied Facts)

مضغوطة ، مفتقدة السعادة ومتدفقة عند ذاتها .

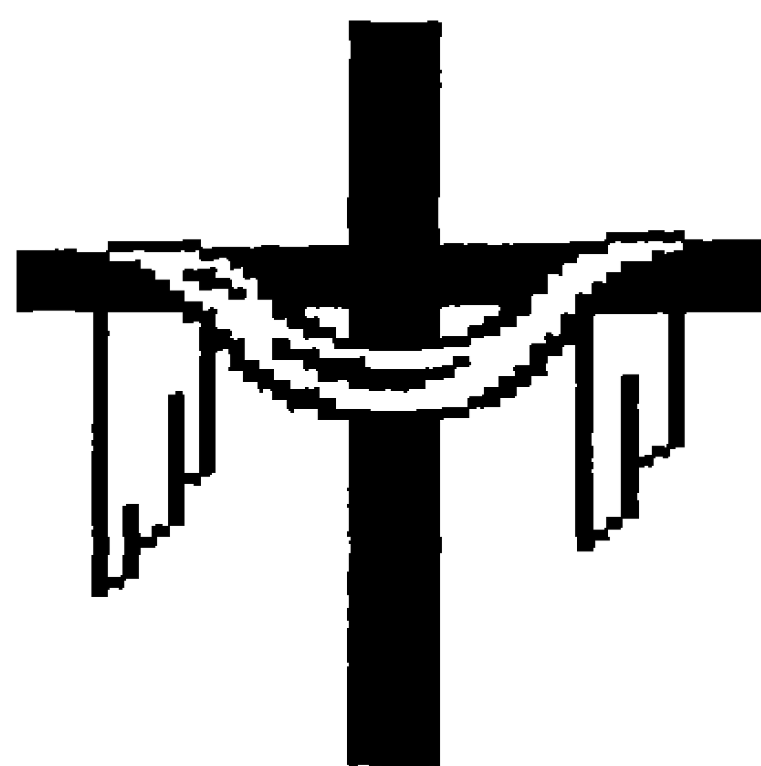
(٣) المشاعر المعبر عنها : (Expressed Feelings)

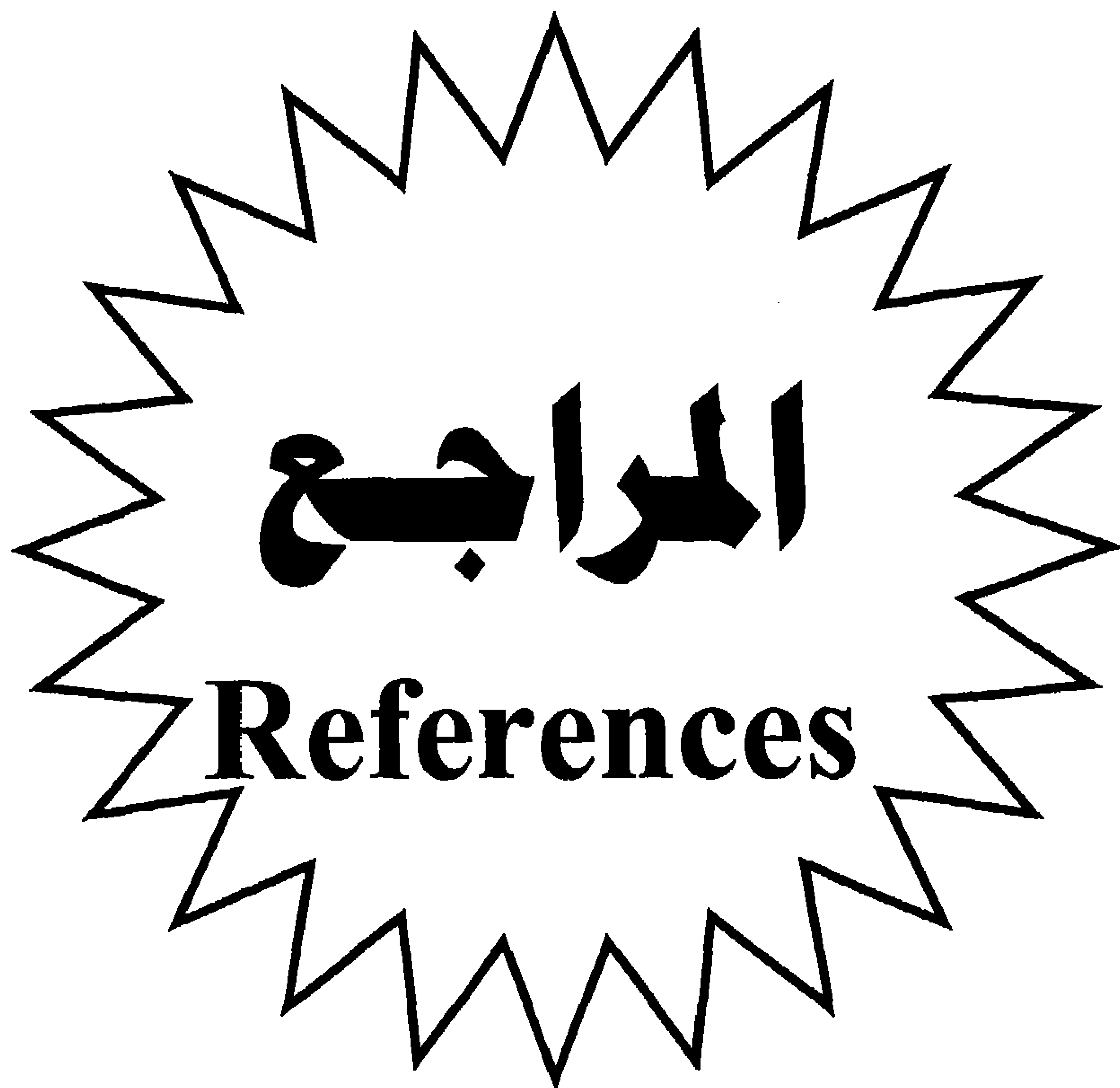
ندم ، إرهاق ، خوف وعدم الشعور بالسعادة .

(٤) المشاعر الخفية : (Implied Feelings)

حياة ضائعة ، لا مستقبل والفشل .

حنان تقول : " منى " يبدو أنك جذبت نفسك كل هذه السنين فـــى مكـــان واحد والآن إكتشفت أن أولويتك الأولى كانت للعمل فى حياتـــك ونســـيت كيف تسعدى نفسك أو ترتاحى . وهذا يتضح من نبرة صوتك النادمة على ما فعلت خاصة للمستقبل ولم تجدى مساعدة ولذلك استمرتى لسنوات فـــى العمل المتواصل المتزايد .




المراجع
References



" بالحكمة يُبْنىَ البيت وبالفهم يُثَبَّت "

(أم ٢٤ : ٣)

١ - **الكتاب المقدس .**

٢ - البابا شنودة الثالث :

" كيف تعامل الأطفال " .

٣ - البابا شنودة الثالث :

" حياة الشكر " .

٤ - البابا شنودة الثالث :

" الـــذات (الأنا) " .

٥ - البابا شنودة الثالث :

" بدع حديثة." .

٦ - البابا شنودة الثالث :

" كلمة منفعة (١) " .

٧ - البابا شنودة الثالث :

" كلمة منفعة (٢) " .

٨ - البابا شنودة الثالث :

" اللاهوت المقارن " .

٩ - البابا شنودة الثالث :

" مختارات من الأدب والحكمة والأمثال الشعبية " .

١٠ - البابا شنودة الثالث :

" شريعة الزوجة الواحدة فى المسيحية " .

١١ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:

"بين الاغتراب والإنتماء".

١٢ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:

"الخدمة الفردية للشباب".

١٣ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"المسيحية والغيبيات".

١٤ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"شبابنا ... بين الأمس واليوم والغد".

١٥ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"كيف أتخذ قراراً".

١٦ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"الشباب ووسائل الإعلام".

١٧ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"تحديات القرن الجديد".

١٨ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"الشباب والطاقات".

١٩ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"معالم طريق الملكوت".

٢٠ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"خدمة الشباب المعاصر".

٢١ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"الشخصية المتكاملة".

٢٢ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"الشباب وتكوين أسرة "

٢٣ - نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى الأسقف العام للشباب:
"أسلكوا بالروح"

٢٤ – نيافة الحبر الجليل الأنبا ستاؤس أسقف رئيس دير السران:
"أذكر خالقك فى أيام شبابك "
٢٥ – نيافة الحبر الجليل الأنبا يوأنس الأسقف العام :
"تداوم على الإيجابيات مهما كانت السلبيات ".
٢٦ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
"حضور المسيح فى الكنيسة".
٢٧ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" ذبيحة التسبيح (١)".
٢٨ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" قام يوم الأبد ".
٢٩ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
"ثبت أساس الكنيسة ".
٣٠ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" صلوا بعضكم لأجل بعض "
٣١ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" إجابات سريعة " (جزء أول)
٣٢ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" إجابات سريعة " (جزء ثانى)
٣٣ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" نافذة على الإنترنت (جزء أول)
٣٤ – نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" نافذة على الإنترنت (جزء ثانى)

٣٥ - نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" **ماذا يفرح المسيح** "
٣٦ - نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" **شهود أمناء** "
٣٧ - نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" **قدسوا صوماً** "
٣٨ - نيافة الحبر الجليل الأنبا رافائيل الأسقف العام :
" **وإياه مصلوباً** "
٣٩ - أبونا سيداروس عبد المسيح :
" **الفقر على ألسنة الأغنياء**".
٤٠ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **كلمات مثمرة** "
٤١ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **سمات القائد** "
٤٢ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **كلمات حية** "
٤٣ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **نختلف ونظل أصدقاء** "
٤٤ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **مرآة نفسك** "
٤٥ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" **كلمات مضيئة** "

٤٦ - القمص أنطونيوس كمال حليم
" حل الصراع فى الكنيسة والأسرة "

٤٧ - القمص داود لمعى :
" شرائط CD "سؤال محيرنى".

٤٨ - القمص داود لمعى :
" شريط كاسيت ثقافة جنسية مسيحية".

٤٩ - القمص داود لمعى :
الحوار (هلم نتحاجج يقول الرب).

٥٠ - القمص داود لمعى :
لقاءات تربوية لأولياء أمور الشباب.

٥١ - القمص داود لمعى :
أقوال الأباء (الجزء الأول).

٥٢ - القمص داود لمعى :
تأملات فى سفر صفنيا

٥٣ - القمص داود لمعى :
تأملات فى حياة جدعون

٥٤ - القمص داود لمعى :
تأملات فى حياة يوسف

٥٥ - القمص داود لمعى :
" تأملات فى حياة إبراهيم "

٥٦ - القمص داود لمعى :
" أ - ب زواج "

٥٧ - القمص داود لمعى :
" **الخدمة هى الحل** "
٥٨ - القمص داود لمعى :
" **أنا على الطريق** "
٥٩ - القمص داود لمعى :
" **لماذا الألم** "
٦٠ - القمص داود لمعى :
أتستطيع أن تؤمن
٦١ - القمص داود لمعى :
أ .. ب.. الزواج المسيحى.
٦٢ - القمص داود لمعى :
لماذا ؟ أسئلة محيرة وإجابات مختصرة.
٦٣ - " **هلم فنبنى أطفالنا ولا نكون بعد عاراً** " إعداد أسرة المـلاك رافائيل لخدمة الأطفال بالإسكندرية ، مراجعة وتقديم نيافة الحبر الجليل الأنبا تواضروس الأسقف العام.
٦٤ - " **البابا كيرلس حبيب الأطفال** " إصدار أبناء البابا كيرلس السادس.
٦٥ - (مؤتمرات أسقفية الشباب) تقديم الأنبا موسى :
" **نحو شخصية ناضجة ومتفاعلة** " .
٦٦ - (مؤتمرات أسقفية الشباب) تقديم الأنبا موسى :
" **الشباب والإستنارة والمستقبل**" .
٦٧ - أ.د. رسمى عبد الملك رستم :
" **المدخل إلى التربية وعلم النفس**".

٦٨ - د/ مجدى فرج : (تقديم نيافة الحبر الجليل الأنبا دانيال أسقف المعادى والبساتين)٠
" **طاقاتك الكامنة**".

٦٩ - د/ مجدى إسحق : تقديم الأنبا موسى
" **العائلة أيقونة الله** "

٧٠ - د/ نبيل صبحى : تقديم الأنبا موسى
" **علاقات الخطيبين**".

٧١ - روبير الفارس : تقديم الأنبا موسى
" **الموسوعة الثقافية للشباب**".

٧٢ - د/ القس صموئيل رزفى إبراهيم ود/ القس اليزابيت كندى:
"**من الضرب إلى الحوار** " .

٧٣ - د/ أوسم وصفى :
" **مهارات المشورة حسب النموذج التطورى لجيرارد إيجان** " .

٧٤ - د/ أوسم وصفى :
" **القلب الواعى (المدرب)** " .

٧٥ - د/ أوسم وصفى :
" **القلب الواعى (المتدرب)** " .

٧٦ - كنيث تايلورة :
" **على عتبة المراهقة** " .

٧٧ - د/ جون قسطنطين :
"**على عتبة المراهقة** " .

٧٨ - القس / رضا عدلى :
" **المراهقة وحب الكبار** ".

٧٩ - عادل البطوسى : تقديم نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى :
" الشعر الروحى للبابا ".

٨٠ - عادل البطوسى : تقديم نيافة الحبر الجليل الأنبا موسى :
" الشعر الضاحك للبابا ".

٨١ - د/ بروس تومسون :
" أعماق نفس " .

٨٢ - نورمان فنسنت بيل :
" قوة التفكير الإيجابى".

٨٣ - جارى تشابمان ، روس كامبل :
" لغات الحب الخمس عند الأطفال" .

٨٤ - روس كامبل :
" الإبداع فى التنشئة طرق متطورة لتربية الأبناء".

٨٥ - د/ روس كامبل :
" الطريق إلى قلب المراهق".

٨٦ - ريك وارين :
" الحياة المنطلقة نحو الهدف ".

٨٧ - جارى تشابمان :
" لغات الحب الخمس بين شريكى الحياة".

٨٨ - جويس ماير :
" المراهقون هم بشر أيضاً " .

٨٩ - جويس ماير :
" تقبل من تكون " .

٩٠ - جويس ماير :
" **إدمان الشعور بالذنب والتغلب عليه** ".
٩١ - جويس ماير :
" **كسر القوى المسيطرة**".
٩٢ - جويس ماير :
" **تصدى إدمان الإعجاب**".
٩٣ - جويس ماير :
" **جمالا عوضاً عن الرماد** ".
٩٤ - لارى بركيت :
" **المراهقون والمال** " .
٩٥ - تشاك كوينلى :
" **أريد أن أكون مثمراً** " .
٩٦ - كينيث هيجن :
" **تفكيرك ... صحيح أم خاطىء ؟**".
٩٧ - جوش ماكدويل وإد ستيوارت :
" **طلاق الأبوين** " .
٩٨ - جوش ماكدويل :
" **التفكير فى الإنتحار** " .
٩٩ - جوش ماكدويل :
" **معرفة إرادة الله** " .
١٠٠ -جوش ماكدويل وبادستيوارت :
" **إيجاد الحب الحقيقى** ".

١٠١ -جوش ماكدويل وبوب هوستتلر :

" دليل تقديم المشورة إلى الشبيبة ".

١٠٢ -جورجيا ميلر :

" غطاء من خيوط العنكبوت ".

١٠٣ -لورانس ج . كراب الإبن :

" المشورة الفعالة نحو النضج المسيحى .. روحياً ونفسياً " .

١٠٤ -د/ جيمس دوبسون :

" أبناؤك .. أحرار أم داخل الأسوار ؟".

١٠٥ -د/ جيمس دوبسون :

" أبنى .. كم أنت مهم !".

١٠٦ -د/ جيمس دوبسون :

" الإحباطات الزوجية .. هل لها من مخرج".

١٠٧ -د/ جيمس دوبسون :

" التربية .. معجزة لكن ممكنة ".

١٠٨ -ماريا مونتيسورى :

" من الطفولة إلى المراهقة".

١٠٩ -ماريا مونتيسورى :

" الطفل فى الأسرة ".

١١٠ -سوريليف :

" ١٠٠ حديث مشوق للطفل " .

١١١ -دايفيد سيماندرز :

" شفاء .. المشاعر الجريحة".

١١٢ -كوستى بندلى :

" **مواقفنا من أولادنا : إمتلاك أو إطلاق".**

١١٣ -كوستى بندلى :

" **الغيرة الأخوية " .**

١١٤ -كوستى بندلى :

" **الولد الخجول وتربية الثقة بالنفس".**

١١٥ -كوستى بندلى :

" **عناد الولد وسلطة الوالدين " .**

١١٦ -كوستى بندلى :

" **عصبية الولد .. وتوتر الوالدين " .**

١١٧ -كوستى بندلى :

" **الطفل بين أبويه والله " .**

١١٨ -ديل كارينجى :

" **دع القلق . إبدأ الحياة " .**

١١٩ -ديل كارينجى :

" **كيف تكسب الأصدقاء " .**

١٢٠ -تيد تريب :

" **ارع قلب طفلك "؟**

١٢١ -تيم المور :

" **إجعل من طفلك قائداً ناجحاً " .**

١٢٢ -فيكى كورنا :

" **١٠ مهارات يحتاجها طفلك للتميز " .**

١٢٣ -ب.د. بارتروف :

" إكتشف نفسك " .

١٢٤ -بارى سان كلير :

" أدوات لازمة لقيادة الطلاب ".

١٢٥ -بارى سان كلير :

" رؤية للحياة والخدمة ".

١٢٦ -بارى سان كلير :

" مسيرة شخصية مع يسوع المسيح ".

١٢٧ -د / بروس ويلكنسون :

" الصورة الكتابية للزواج ".

١٢٨ -سينتيا أوليرش توبياس :

" تعلم لغة طفلك" .

١٢٩ -سينتيا أوليرش توبياس :

" إكتشف طفلك".

١٣٠ -زج زجلر :

" طرق فعالة للتربية الإيجابية للطفل فى عالم متغير ".

١٣١ - تشارلز ر. ويندول :

"يقظة النعمة " .

١٣٢ -تشيب إنجرام :

" الحب ، الجنس ، والعلاقات الدائمة ".

١٣٣ -رولو ماى :

"بحث الإنسان عن نفسه " .

١٣٤ -د/ كارل روجرز :
"طريقة حياة " .
١٣٥ -روس كامبل :
" الإبداع فى التنشئة "
١٣٦ -شيرى فوللر :
" كيف تساعد طفلك على التعلم فى ٢١ يوما ؟ "

135 - Catherine Dee: **"The Girls Book of wisdom"**
136 - Dr James Dobson: **"Life on the edge"**
137 - Dr James Dobson: **"The New Dare of Discipline"**
138 - Randy C. Alcorn: **"Sescual temptation"**
139 - Dr Andre Berge: **"Le métier de Parent"**
140 - Dr Andre Berge: **"La liberte dans l'education"**
141 - Masc Heine: **"Children: Blessing or Burden"**
142 - Quin Sherrer: **"How to forgive your children"**
143 - William L.Coleman: **"Today I feel Shy"**
144 - Danielle Steel : **"Full Circle"**
145 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries
146 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries workbook
147 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries in Marriage
148 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries in Marriage Workbook.
149 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries with kids

150 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries with kids workbook
151 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries with teens.
152 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: Boundaries with Teens workbook.
153 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: How People Grow.
154 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: How People Grow workbook.
155 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: How to have that difficult conversation you've been Avoiding.
156 - Dr Henry Cloud and Dr John Townsend: How Safe People.
157 - Paul D. Meier, Frank B. Ministh, Frank B. Wicherm and Donald E. Ratcliff:Introduction to Psychology and Conseling.
158 - Father Antony M. Coniaris: Getting Ready to Marriage in the Orthodox.
159 - Colim A. Ross : Case Studies in Multiple Personality Disorder.
160 - Joyce Meyer: Pressimg Past Guilt and shame
161 - Joyce Meyer : Approval addiction.
162 - Dr Bruce and Barbara Thompson : Walls of my heart.
163 - Ericson, Erik H: Chilhood and Society.
164 - Loder, James E : The Logic of the Spirit.
165 - Carl Rogers: A Way of Being.
166 - Carl Rogers: On Becoming a Person.

167 - Carl Rogers; Client Centered Therapy.

168 - Stephen Palmer: Client Assessment.

169 - Charlotte Sills: Contracts in Counseling and Psychotherapy.

170 - Michael Neenan; Cognitive Therapy in a Nutshell.

171 - Margaret Hough: A Practical Approach to Counseling,

172 - Peter Trower: Congnitive Behavioral Counseling in Action.

173 - Windy Dryden; Four Approaches to Counseling and Psychotherapy.

174 - Sue Colley: Integrative Counseling Skills in Action.

175 - Michael Jacobs: Psychodynamic Counseling in Action.

176 - Windy Dryden: Counseling in a Nutshell.

177 - Roger Casemore: Person-Centered Counseling in a Nutshell.

178 - Gerard Egan: The Skilled helper, a problem. Management and Opportunity helping [8* international edn., 2006].

179 - John McLeod: An Introduction to Counseling.

180 - Robert De Board: Counseling for Toads, A Psychological Adventure.

181 - Peter Jenkins: Counseling, Psychotherapy and The Law.

182 - TIM Bond: Therapists in Court.

183 - BRIAN Daines: Medical and Psychiatric Issues for Counselors.

184 - John Mcleod: Counselor's Workbook.

185 - Hazel Johns: Personal Development in Counselor Training.

186 - Steve Vincent: Being Empathic.

187 - Cill Wyatt: Congruence: Rogers Therapeutic Conditions Evolution Theory and Practice.

188 - Keith Tudor and Tony Merry: Dictionary of Person-Centered Psychology,

189 - Bob Lusty: Learning and Being in Person-Centered Counseling.

190 - BRIAN Thorns: Person-Centered Counseling in Action.

191 - Jerold Bozarth: Unconditional Poistive Regard.

192 - Janet Tolan: Skills in Person-Centered Counseling and Psychotherapy

193 - Tony Merry: Empathy.

194 - Richard Nelson Jones: Theory and Practice of Counseling and Therapy.

195 - TIM Boud: Standards and Ethics for Counseling in Action.

196 - William Stewart: Admirals of the world.

197 - William Stewart: Biographical Dictionary of Sociologists.

198 - William Stewart: Biographical Dictionary of Anthropologists.

199 - William Stewart: A Biographical Dictionary of Psychologists, Psychiatrists and Psychotherapists.

200 - William Stewart: A Biographical Dictionary (British and Trish Poets).

201 - William Stewart: An A-Z of Counseling Theory and Practice.

202 - Jan Sutton: Learning to Counsel.

203 - William Stewart: Imagery and Symbolism in Counseling.

204 - William Stewart: Building Self-esteem.

205 - William Stewart: Self-Counseling.

206 - Angela Martin and William Stewart: Going for Counseling.

207 - William Stewart: Controlling Anxiety.

208 - William Stewart: Making the Most of Your Relationship.

209 - John Grant: Double treasure.

210 - Virginia Satir: Keeping your Self-esteem Bucket Filled.

211 - Emile Coue: Using Autosuggestion.

212 - Gerard Egan: The Skilled Helper (8th Edition).

213 - Dry den, W and Thorne, B: Training and Supervision for Counseling.

214 - Geldard, K and Geldard, D: Conseling Adolexcents.

215 - Sturkie, J and Gibson, V: The Peer Counselor's Pocket Book.

216 - McDowell, J and Hosteller, B: Handbook on Counseling youth.

217 - Summit, Roland C: "The Child Sexual Abuse Accommodation Syndrome".

218 - Van Ornum, W and Mardock, J.B.: Crisis Counseling with Children and Adolexcents.

219 - Carter, W.L.: Teenage Rebellion.

220 - Worden, J.W.: Family Therapy Basics (3rd Edition).

221 - Aichardson, R.W.: Family Ties That Bind, International Self- Counsel.

222 - Marshall, T.: Right Relationships.

223 - Hutcheraft, R.P.f "Life as a Single Parent".

224 - Bersy, D.B.: The Divorce Recovery Source Book.

225 - Beck, A.T. and Rush, A.J.: Cognitive Therapy of Depression.

226 - Ellison, C.W.: "Loneliness" A Social Developmental Analysis".

227 - McKee, P.W.: A Practical Guide to Suicide Prevention.

228 - Wagner, M.E.: The Sensation of Being Somebody.

229 - Worden, J.W.: Grief Counseling and Grief Therapy.

230 - Piaget, J.: The Moral Judgment of the Child.

231 - Levin, P: Cycles of Power.

232 - Kohlberg, L: The Philosophy of Moral Development.

233 - Grain, W.C.: "Theories of Development".

234 - Bandura, A.: Self-Efficacy.

235 - Bandura, A.: Aggression.

236 - Bandura, A.: Principles of Behavior Modification.

237 - Genard Egan: The Skilled Helper (9th Edition)

238 - J. William Worden : Grief Counselling and Grief Therapy (3 rd Edition).

239 - Windy Dryden: Person – Centred Counselling

240 - Dave Mearns: Developing Person –centred counseling

241 - Gerkin, C.V. : The living Human Document

242 - Lyall, D: Counselling in the Pastoral and spiritual context

243 - Maslow, A: Towards A Psychology of Being

244 - OATES, W.E.,: Pastoral Counselling

245 - Rogers, C. : Way of Being

246 - Vaughan, R.P. P: Pastoral Counselling and Personality Disorders.

247 - Ainsworth- Smith: Letting Go.

248 - Attig, T.: How we grieve, Relearning The World

249 - Barth, K.: Church Dogmatics

250 - Bonnano, G.A. : New Directions in bereavement research and theory.

251 - Bowlby, J. : Attachment and Loss

252 - Brice, C.W.: Paradosces of maternal mourning

253 - Clinebell, H. : Basic types of pastoral care and counseling

254 - Dopat, T.L: Suicide, Loss and Mourning

255 - Jacobs, M. : A still small voice

256 - Irwin, H.J: The Depiction of Loss

257 - Gorer, G.D: Death, Grief and Mourning

258 - Glick, J.O. and Parkes, C.M. : The First year of Bereavement.

259 - Downey, G. and Coyne, C.C.: Children of Depressed parents.

260 - Ingram, J. and Robson, M. : Grief, A complex, unique and rich experience.

261 - Rando TA: Grief Dying and Death.

262 - Pincus, L. : Death and the family

263 - Parkes, C.M. : Bereavment, Studies of Grief in Adults life.

264 - Walters, T. : The Revival of death

265 - Van Gennep, A. : Rites of passage

266 - Worden, J.W.: Grief counseling and grief therapy

267 - Worden, J.W.: Children and Grief, when a parent dies.

268 - Zisook, S. and Judd, L.L. L: The many faces of depression following spousal bereavement.

269 - Taylor, S. and Rachman, S. : Fear of sadness.

270 - Shawartz- Borde, G. : Visual aid in grief work.

271 - Parkes, C.M. and Young, B. : Death and Bereavement Across cultures.

272 - Parkes, C.M. and Weiss, R.S. : Recovery from bereavement.

273 - Patton, J. : Personal story, symbol and myth in pastoral care.

274 - Oden, T. : Pastoral counseling

275 - Lattanze, M. and Hale, M.E: Giving Grief words

276 - Oates, W.E.: Your particular grief

277 - Moore, R.G. and Blackburn, I. M. : The stability of sociotropy and autonomy in Depressed patients undergoing treatment.

278 - Murgatroyd, S.J. and Woolfe, R. : Coping with loss, understanding and helping people in need.

279 - Lazare, A. : Unresolved grief

280 - Klein, M. : Mourning and its relationship to manic-depressive states.

281 - Klass, D. and Nickman, S. : New understandings of grief.

يسعدنا أن نسمع منك ملاحظاتك وتعليقاتك مهما كانت أكتب لنا علــى البريد الإلكتروني :

dina_moftah@hotmail.com
012 210 1821

صدر للكاتبة :

(١) أخطاء مشهورة فى التربية وعلاجها المسيحى جزء أول ، طبعة أولى
(٢) أخطاء مشهورة فى التربية وعلاجها المسيحى جزء أول ، طبعة ثانية
(٣) أخطاء مشهورة فى التربية وعلاجها المسيحى جزء ثانى، طبعة أولى
(٤) أخطاء مشهورة فى التربية وعلاجها المسيحى جزء ثانى، طبعة ثانية
(٥) الحدود جزء أول، طبعة أولى
(٦) الحدود جزء أول ، طبعة ثانية
(٧) حدود الطاعة والخضوع فى المسيحية جزء ثانى، طبعة أولى
(٨) العلاج السلوكى المعرفى المسيحى الأرثوذكس جزء أول ، طبعة أولى